



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
INSTITUTO DE ARTES

DANIEL ALVES DUARTE PEDROSO JUNIOR

**PREPARO VOCAL PARA COROS DE  
TERCEIRA IDADE: PRESSUPOSTOS E  
RELATO DE EXPERIÊNCIA NO CORAL  
UNIVERSIDADE**

CAMPINAS

2018

DANIEL ALVES DUARTE PEDROSO JUNIOR

# **PREPARO VOCAL PARA COROS DE TERCEIRA IDADE: PRESSUPOSTOS E RELATO DE EXPERIÊNCIA NO CORAL UNIVERSIDADE**

Dissertação apresentada ao Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas como parte dos requisitos exigidos para a obtenção do título de Mestre em Música, na área de Música: Teoria, Criação e Prática.

Orientador: Prof. Dr. Angelo José Fernandes

ESTE TRABALHO CORRESPONDE À  
VERSÃO FINAL DA DISSERTAÇÃO  
DEFENDIDA PELO ALUNO DANIEL  
ALVES DUARTE PEDROSO JUNIOR E  
ORIENTADO PELO PROF. DR.  
ANGELO JOSÉ FERNANDES

CAMPINAS

2018

**Agência(s) de fomento e nº(s) de processo(s):** CAPES

Ficha catalográfica  
Universidade Estadual de Campinas  
Biblioteca do Instituto de Artes  
Sílvia Regina Shiroma - CRB 8/8180

P343p      Pedroso Júnior, Daniel Alves Duarte, 1988-  
Preparo vocal para coros de terceira idade : pressupostos e relato de  
experiência no Coral UniversIDADE / Daniel Alves Duarte Pedroso Júnior. –  
Campinas, SP : [s.n.], 2018.

Orientador: Angelo José Fernandes.  
Dissertação (mestrado) – Universidade Estadual de Campinas, Instituto de  
Artes.

1. Canto - Instrução e estudo. 2. Música e idosos. 3. Canto coral. 4.  
Técnica vocal. 5. Voz - Educação. 6. Terceira idade. 7. Universidade da  
terceira idade. I. Fernandes, Angelo José, 1973-. II. Universidade Estadual de  
Campinas. Instituto de Artes. III. Título.

Informações para Biblioteca Digital

**Título em outro idioma:** Vocal preparation for third age choirs : assumptions and report of  
experience in the Coral UniversIDADE

**Palavras-chave em inglês:**

Singing - Instruction and study  
Music and older people  
Choral singing  
Vocal technique  
Voice - Culture  
Third age  
Universities of the Third age

**Área de concentração:** Práticas Interpretativas

**Titulação:** Mestre em Música

**Banca examinadora:**

Angelo José Fernandes [Orientador]  
Mauro Camilo de Chantal Santos  
Clayton Júnior Dias

**Data de defesa:** 30-08-2018

**Programa de Pós-Graduação:** Música

## **BANCA EXAMINADORA DA DEFESA DE MESTRADO**

DANIEL ALVES DUARTE PEDROSO JUNIOR

ORIENTADOR: PROF. DR. ANGELO JOSÉ FERNANDES

### **MEMBROS:**

1. PROF. DR. ANGELO JOSÉ FERNANDES
2. PROF. DR. MAURO CAMILO DE CHANTAL SANTOS
3. PROF. DR. CLAYTON JÚNIOR DIAS

Programa de Pós-Graduação em Música do Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas.

A ata de defesa com as respectivas assinaturas dos membros da banca examinadora encontra-se no SIGA/Sistema de Fluxo de Dissertação/Tese e na Secretaria do Programa da Unidade.

DATA DA DEFESA: 30.08.2018

Com carinho e gratidão, dedico este trabalho aos meus pais, Célia e Daniel, ao meu irmão Jonas, ao meu orientador e amigo, Angelo Fernandes e ao Coral UniversIDADE.

## AGRADECIMENTOS

A Deus, pela vida, família, amigos e por nunca me desamparar.

À minha mãe, Célia, o sorriso mais confortante e revigorante em tempos de receio e a maior inspiração de garra. Te amo, baixinha.

Ao meu pai, o grandão mais emotivo e carinhoso desse mundo.

Ao meu irmão, pelo amor, cumplicidade e incentivo de sempre.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Angelo Fernandes, sua sabedoria e generosidade são tão grandes quanto seu coração. Obrigado também pelas oportunidades nos anos de Graduação e Mestrado, e por me tornar um artista.

À CAPES, por fomentar meus estudos.

Aos meus amigos mais presentes, Gustavo Caires e Juliana Melleiro, pela amizade, generosidade, diversão e ensinamentos, amo vocês.

Aos meus amigos da República Flores, Ramon, Vinicius, Rob, Raphael e Heitor, dividimos mais do que uma casa juntos, foi uma troca de conhecimentos, músicas, companheirismo e lealdade. Obrigado pela felicidade de tê-los em meu caminho.

Ao meu coro de terceira idade, Coral UniversIDADE, por me ensinar a ser um preparador vocal, uma pessoa melhor e pelo recital inesquecível que realizamos. Especial agradecimento ao querido amigo Mario Lucas e a inesquecível Marta Nagib, que bom que vocês cruzaram meu caminho. Muito amor.

À fotôgênica, Elza, que posou para as fotos que estão na dissertação e, mais uma vez, ao generoso Mario que também permitiu o uso de sua imagem, muitíssimo obrigado.

Aos amigos da UNICAMP e companheiros no processo de aprendizagem junto ao Coral UniversIDADE, Leandro Cavini, Gustavo Caires, Nina Ferrari, Rebeca Oliveira, Matheus Coelho, Eglen Lucena, Vitor Italiani, Maria Rúbia, Francine Daroz, Daniel Luiz e Tiago Roscani, pela parceria musical, carinho, dedicação e oportunidade de crescimento profissional.

À querida Adriana Barea, que me apresentou o mundo do teatro musical e me abriu novas portas.

Aos meus alunos do CEMULC e de fora de lá. Obrigado pela confiança e por fazermos música juntos. Especial agradecimento às queridas Mara, Cecília, Aurea, Izaura,

Aparecida e Adriana.

A todos os cantores, regentes e colegas de trabalho que tanto me ensinaram em minha trajetória profissional.

À Profa. Dra. Adriana Kayama e à Profa. Dra. Adriana Mendes pelas valiosas considerações no exame de Qualificação e por todo o incentivo nesses anos todos de pesquisa na UNICAMP.

Ao Prof. Dr. Mauro Camilo de Chantal Santos e Prof. Dr. Clayton Junior Dias, pela honra de tê-los em minhas bancas de Recital e de Defesa e por seus preciosos apontamentos.

Ao Coro Contemporâneo de Campinas, à Classe de Canto e ao Opera Studio da UNICAMP, pela oportunidade de fazer música de qualidade artística inestimável.

Aos alunos e amigos que a UNICAMP me deu, por todos os conhecimentos e bons momentos compartilhados.

Aos queridos Kaynan Consoli, William Bernardes, Nina Ferrari, Beatriz Salmazzo, Bruno de Castro e Hugo Marangoni, pelo apoio e inestimáveis amizades. <3

Aos meus companheiros caninos, Zé Bob (*in memoriam*), Schubert e Jiji, os amores incondicionais.

Aos amigos do Grupoli. <3 Melhor Grupo.

Aos professores e funcionários do Programa de Pós-graduação em Música e do Instituto de Artes da UNICAMP, pelos aprendizados e convivência.

***À música*** (Franz von Schober 1796 - 1882)

*Tu graciosa arte, em quantas cinzentas horas  
Em que o selvagem círculo da vida me cerca,  
Inflamaste o meu coração para novo amor,  
Me desviaste para um mundo melhor!*

*Muitas vezes um suspiro da tua harpa se  
evolou  
Um doce, sagrado acorde de ti  
O céu de melhores tempos me abriu,  
Tu graciosa arte, eu te agradeço por isso.*



## RESUMO

Este trabalho tem como objetivo contextualizar a prática coral na terceira idade e compartilhar propostas de preparo vocal para este tipo de coro. No primeiro capítulo, visamos descrever, por meio de levantamento bibliográfico, uma breve visão demográfica mundial e brasileira da população com ênfase no crescimento da população acima de 50 anos de idade. Em seguida, mostramos o papel da atividade coral e como ela pode afetar positivamente a vida dos idosos. Por fim, são apresentadas as mudanças fisiológicas e anatômicas associadas ao envelhecimento, com um maior foco naquelas que envolvem o “aparelho vocal” e a voz cantada. No segundo capítulo, há uma descrição do Coral UniversIDADE bem como de suas atividades e aspectos importantes relacionados a tais atividades. No terceiro capítulo, contextualizamos os elementos trabalhados no preparo vocal do Coral UniversIDADE (postura, respiração, ressonância, articulação, extensão vocal e afinação) e apresentamos algumas propostas pedagógicas, por meio de exercícios revisados de materiais de pedagogia vocal e coral, e de exercícios de nossa autoria. Nossos exercícios foram criados com base nas necessidades técnico-vocais do Coral UniversIDADE, especificamente e em nossa prática como regente, preparador vocal e cantor. O trabalho se faz relevante pela falta de publicações em português sobre a temática e almeja contribuir com a produção de novos materiais e pesquisas, bem como a melhora da qualidade vocal de coros de terceira idade brasileiros. Fundamentamos essa pesquisa em bibliografias das áreas de Canto Coral, Canto, Regência, Fonoaudiologia, Gerontologia e Educação Musical, tendo como principais referenciais Behlau (2001), Fernandes (2009), Miller (1986), Silva (2012) e Degani e Mercadante (2011).

Palavras-chave: Preparo vocal; Coro de Terceira Idade; Canto coral; Voz Madura; Técnica vocal.

## **ABSTRACT**

This work aims to contextualize the choral practice in the third age and to share proposals of vocal techniques for this type of choir. In the first chapter we aim to describe, through a bibliographical survey, a brief world and Brazilian demographic vision of the population with emphasis on population growth over 50 years of age. Next, we show the role of choral activity and how it can positively affect the lives of the elderly. Finally, we present the physiological and anatomical changes associated with aging, with a greater focus on those involving the "vocal apparatus" and the singing voice. In the second chapter there is a description of the Coral UniversIDADE as well as its activities and important aspects related to such activities. In the third chapter, we contextualize the elements elaborated in the vocal preparation of the Coral UniversIDADE (posture, breathing, resonance, articulation, vocal extension and tuning) and present some pedagogical proposals, through revised exercises of vocal and choral pedagogy materials and exercises of our authorship. Our exercises were created based on the technical-vocal needs of the Coral UniversIDADE specifically and in our practice as conductor, vocal coach and singer. The work is relevant due to the lack of publications in Portuguese on the subject and aims to contribute to the production of new materials and research, as well as the improvement of the vocal quality of Brazilian senior choirs. We have based this research on bibliographies in the areas of Choir, Singing, Conducting, Phonoaudiology and Gerontology, and have as main references Behlau (2001), Fernandes (2009), Miller (1986), Silva (2012) and Degani e Mercadante (2011).

**Keywords:** Vocal techniques; Third Age Choir; Choral singing; Mature Voice; Warm-ups.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Cartilagens da Laringe.....	27
Figura 2. O Coral UniversIDADE .....	30
Figura 3. Preparação vocal no ensaio .....	38
Figura 4. Preparação corporal no ensaio.....	42
Figura 5. Alongamento do tronco superior para a direita.....	43
Figura 6. Alongamento do tronco superior para a esquerda.....	43
Figura 7. Alongamento dos ombros para cima.....	44
Figura 8. Alongamento dos ombros para trás.....	44
Figura 9. Alongamento dos ombros para baixo .....	44
Figura 10. Alongamento dos ombros para frente.....	44
Figura 11. Alongamento dos braços para direita .....	45
Figura 12. Alongamento dos braços para esquerda .....	45
Figura 13. Alongamento do pescoço para direita .....	45
Figura 14. Alongamento do pescoço para esquerda .....	45
Figura 15. Alongamento do pescoço para trás .....	46
Figura 16. Alongamento do pescoço para frente .....	46
Figura 17. Postura adequada em pé .....	47
Figura 18. Postura adequada em pé (perfil) .....	47
Figura 19. Postura adequada sentado .....	47
Figura 20. Postura adequada sentado (perfil).....	47
Figura 21. Vogal [u] com boca de vaia .....	52
Figura 22. Vogal [u] com boca de vaia .....	52
Figura 23. Vogal [i] com lábios arredondados.....	53
Figura 24. Vogal [i] com lábios arredondados.....	53
Figura 25. Vogal [e] com embocadura de [i] .....	53
Figura 26. Vogal [e] com embocadura de [i] .....	53
Figura 27. Vogal [o] com lábios de [u] .....	54
Figura 28. Vogal [o] com lábios de [u] .....	54
Figura 29. Vogal [ɑ] com uso do indicador .....	55
Figura 30. Vogal [ɑ] com uso do indicador .....	55

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1. Repertório do Coral Universidade de agosto de 2015 a agosto de 2018.....	37
--	----

# SUMÁRIO

<b>Introdução .....</b>	<b>14</b>
<b>Capítulo 1: Envelhecimento e a prática coral.....</b>	<b>19</b>
1.1. Situação demográfica mundial e brasileira do idoso.....	19
1.2. Aspectos benéficos da atividade coral na terceira idade .....	22
1.3. Mudanças físicas e anatômicas no “aparelho vocal” decorrentes do envelhecimento.....	25
<b>Capítulo 2: O Coral UniversIDADE .....</b>	<b>30</b>
2.1. A estrutura e surgimento do Coral UniversIDADE .....	30
2.2. A classificação vocal.....	32
2.3. A escolha do repertório.....	34
<b>Capítulo 3: Estudo de caso: A preparação vocal do Coral UniversIDADE.....</b>	<b>38</b>
3.1. A atividade coral e o preparo vocal.....	39
3.2. Preparação corporal .....	42
3.2.1. Relaxamento muscular e alongamento corporal.....	42
3.2.2. Postura.....	46
3.3. Respiração e apoio.....	48
3.4. Molde e uniformização das vogais.....	52
3.5. Exercícios de ressonância .....	55
3.6. Ressonância: exercícios com saltos.....	60
3.7. Extensão vocal .....	61
3.8. Homogeneidade sonora e equilíbrio .....	62
<b>Considerações finais.....</b>	<b>64</b>
<b>Referências Bibliográficas.....</b>	<b>67</b>
<b>Apêndices.....</b>	<b>71</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>75</b>

## Introdução

Segundo o IBGE, estima-se que o Brasil será, até 2025, o sexto país com a maior população idosa, ou seja, o aumento da longevidade é uma realidade. Apesar disso, uma série de restrições acompanham esse aumento de longevidade em nosso país devido às diversas condições de vida que implicam fatores de ordens físicas, emocionais e mesmo sociais.

Viver mais não significa necessariamente viver bem. Alguns idosos, mesmo com condições mais favoráveis de vida (familiar, financeira e de saúde), sofrem também com alterações das capacidades intelectuais e várias outras advindas do processo de envelhecimento. Diante deste fato, atualmente, diversas são as atividades oferecidas a eles, no intuito de melhorar sua qualidade de vida, sendo o exercício do canto em grupo – a prática coral – uma delas e foco deste trabalho.

Uma reflexão e descrição do trabalho vocal, corporal e intelectual que o canto coral pode oferecer aos idosos com a intenção de atenuar tais alterações de ordem física, emocional e social é, pois, de total relevância para a pesquisa acadêmica. Na verdade, tem havido um constante crescimento nas pesquisas que envolvem a velhice em diversas áreas, na tentativa de se contribuir com uma melhora da qualidade de vida na terceira idade.

Esta dissertação tem como foco a sugestão de um trabalho vocal com grupos de terceira idade com base na experiência deste autor com o Coral UniversIDADE da UNICAMP. Nossa intenção é mostrar que é possível fazer um trabalho de excelência com grupos vocais da terceira idade. Para isso, foi preciso pesquisar diversos temas como as alterações vocais e físicas que o corpo humano sofre com o passar dos anos; quem é considerado “terceira idade”; por que essas pessoas querem cantar; como o coral pode ajudar a se ter uma velhice melhor; e quais exercícios e repertórios são possíveis de se trabalhar com vozes que já sofreram tantas alterações.

O Coral UniversIDADE, citado acima, é um grupo idealizado e dirigido pelo Prof. Dr. Angelo José Fernandes do Departamento de Música do Instituto de Artes da UNICAMP e orientador desta pesquisa. Este coro é fruto de uma parceria entre o citado professor e o Programa UniversIDADE, programa de extensão pelo qual a UNICAMP tem oferecido diversas atividades de extensão gratuitas, em diferentes

áreas, vinculando a educação acadêmica à popular, voltado para pessoas da meia<sup>1</sup> e terceira idades.

Com parceria citada, surgiu em agosto de 2015 o Coral UniversIDADE, formado por pessoas musicalmente leigas ou com pouca experiência musical, com idades acima dos 50 anos (sendo a maioria acima dos 60) que se inscreveram para cantar, interagir, fazer amizades, aprender música e se divertir.

O Coral UniversIDADE começou com cerca de 70 cantores e, por ser um projeto de extensão voltado ao público maduro, sua rotatividade de participantes é significativa aos fins e recomeços dos semestres. A maioria dos cantores está no grupo desde o início, sendo que outros começaram a cantar mais tarde. Os cantores que deixam o coro, muitas vezes fazem questão de justificar sua saída, ou pedem aos colegas ou familiares que comuniquem suas ausências, sendo os motivos de sua saída os mais diversos, tais como: família que não pode levá-los aos ensaios; tratamentos médicos que os impossibilitam de se locomover; viagens longas; mudanças; e, até mesmo, em alguns casos, falecimentos, o que sempre comove o grupo.

Por se tratar de um projeto de extensão com um número considerável de participantes, o Prof. Dr. Angelo Fernandes, ao elaborar a oficina que se tornou o próprio coro, colocou cinco alunos dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Música da UNICAMP como bolsistas PAD<sup>2</sup>, para trabalharem como seus estagiários assistentes. A partir de 2018, além dos cinco bolsistas PAD, o Coral UniversIDADE passou a contar também com um bolsista PED<sup>3</sup>, aluno do Programa de Pós-Graduação em Música do Instituto de Artes. Desta forma, há uma troca de experiências fundamental à atividade acadêmica: os membros do coro recebem dos bolsistas seus conhecimentos musicais e vocais, fruto de sua formação no curso de Música e, ao mesmo tempo, esses bolsistas adquirem uma experiência profissional

---

<sup>1</sup> Significado de meia-idade **substantivo feminino**. Período de vida compreendido entre a maturidade e a velhice, geralmente, entre os quarenta e os cinquenta e cinco anos: homem de meia-idade. Fonte: Dicionário online de Português - <https://www.dicio.com.br/meia-idade/> (acesso em: 14/01/2018).

<sup>2</sup> O Programa de Apoio Didático (PAD), instituído pela Resolução GR-49/2007, é um programa de bolsas destinado exclusivamente a alunos de graduação regularmente matriculados na Unicamp. O programa é de responsabilidade da PRG e gerido pela Comissão Coordenadora do PAD. Suas atividades visam o aprimoramento do ensino de graduação através de monitoria exercida por estudantes e deverão ter a supervisão do professor responsável pela disciplina.

<sup>3</sup> PED. Programa de Estágio Docente – é um programa institucional que possibilita o aperfeiçoamento da formação do estudante de Pós-graduação para o estágio em experiência docente ou de apoio às atividades docentes.

sólida e real, fora da sala de aula e dentro de um ambiente que tem funcionado como um verdadeiro laboratório de pesquisa que envolve a performance e a educação musical em diversos aspectos.

A cada bolsista escolhido foi designada uma função. Tais funções serão descritas mais a frente no Capítulo 2 deste trabalho, que descreverá as atividades do Coral UniversIDADE. No semestre em que o grupo foi criado – agosto a dezembro de 2015 – uma dessas funções, a de monitorar o naipe de vozes masculinas, ficou sob a responsabilidade deste autor que, até aquele momento, era aluno do último período do Bacharelado em Música com Habilitação em Voz (erudita). Neste período, a partir do convívio com os cantores membros do coro, e observando os desafios de se trabalhar vocalmente com pessoas na maturidade que nunca cantaram, despertou-se neste autor o desejo de realizar uma pesquisa que envolvesse o desenvolvimento técnico-vocal daquelas pessoas e outras que já estão ou se aproximam da chamada terceira idade.

Terminando o segundo semestre de 2015, me formei na graduação e, conseqüentemente, fui desligado do PAD. Supostamente, eu me afastaria das atividades do Coral UniversIDADE. Entretanto, já aprovado para ingressar no curso de Mestrado em Música do Programa de Pós-Graduação em Música do Instituto de Artes da UNICAMP, em reunião com meu orientador e coordenador do projeto do citado coral, tomei a decisão de mudar meu projeto de pesquisa anterior, assumindo um novo projeto que deu origem a esta dissertação, cujo objetivo é a construção e descrição de uma linha de preparo vocal para o aperfeiçoamento da sonoridade daquele grupo que, desde o início, havia despertado em mim tal desejo. Assim, ingressando no curso de Mestrado em Música em março de 2016, assumi a função de preparador vocal<sup>4</sup> do grupo e, sob orientação do Prof. Dr. Angelo Fernandes. Tornei-me responsável pelo trabalho de aquecimento vocal e aperfeiçoamento da sonoridade do grupo, trabalhando a homogeneidade sonora<sup>5</sup>, a afinação e a saúde vocal.

---

<sup>4</sup> Responsável pelo trabalho de relaxamento e alongamento corporal; aquecimento e vocalização com o coro no início de cada ensaio e antes das apresentações. Também auxilia os regentes monitores a encontrar a melhor forma de se conseguir um som mais homogêneo e musical no decorrer dos ensaios.

<sup>5</sup> De forma geral, a busca pela homogeneidade sonora entre naves de um coro como é uma constante no trabalho de muitos regentes. A mistura sonora unificada pode ser alcançada primordialmente a partir do refinamento da afinação individual dos cantores e da produção adequada e uniforme dos sons vocálicos. É ainda importante que se trabalhe uma proposta timbrística unificada baseada no trabalho



Para a realização deste trabalho, utilizei como ferramenta metodológica a revisão bibliográfica. Busquei recolher e organizar informações sobre os fundamentos do aquecimento vocal para coros, bem como sobre o trabalho com a sonoridade coral a partir de materiais bibliográficos vigentes e também com base em minha experiência como cantor e professor de canto. A partir de tais materiais, foi desenvolvida uma pesquisa de campo baseada na práxis pedagógica deste autor como preparador vocal do Coral UniversIDADE (Campinas – SP).

Além da revisão, o relato e análise dos dados observados nas pesquisas de campo para ilustrar estratégias de aplicação dos fundamentos sobre a temática faz parte da metodologia. O material de análise para comprovação dos resultados contou com o registro, em formato de vídeo, de alguns ensaios do Coral UniversIDADE e um caderno de campo no qual estão descritos todos os ensaios, apresentações e resultados dos exercícios aplicados, parte deles elaborados pelo autor e parte deles retirados da bibliografia estudada, não necessariamente voltados à voz idosa, mas que também funcionam neste contexto.

Além desta introdução e de nossas considerações finais, esta dissertação está dividida em três capítulos. No primeiro visamos descrever, após um levantamento bibliográfico, uma breve visão demográfica mundial e brasileira da população com ênfase no crescimento da população acima de 50 anos de idade. Em seguida, mostraremos o papel da atividade coral e como ela pode afetar positivamente a vida dos idosos. Por fim, são apresentadas as mudanças fisiológicas e anatômicas associadas ao envelhecimento, com um maior foco naquelas que envolvem o “aparelho vocal” e a voz cantada.

No segundo capítulo há uma descrição das atividades do Coral UniversIDADE bem como aspectos importantes relacionados a tais atividades. Começo com a descrição da formação e estrutura do Coro onde relato como e quando o grupo surgiu, onde são os ensaios, quanto tempo de duração têm esses ensaios e quem são os envolvidos no processo de ensino-aprendizagem no Coro do Programa UniversIDADE. Em seguida, explico como se deu a classificação vocal do grupo no início e como é feita atualmente. Por fim, apresento um relato de como foi feita a escolha do repertório, quais as orientações que tive e o que acredito ser a melhor forma de motivar esses coralistas a participarem dos ensaios.

---

uniforme dos vários aspectos técnicos individuais, o equilíbrio das vozes, e a maior precisão rítmica possível.

No terceiro capítulo, apresentamos o principal resultado da nossa pesquisa. Início com um breve panorama da importância da atividade coral e do preparo vocal, e então detalho como é feito o trabalho de relaxamento muscular e alongamento corporal, respiração e apoio, ressonância, extensão vocal, molde e uniformização das vogais e homogeneidade sonora e equilíbrio. Esses exercícios descritos são os mais utilizados nos ensaios do Coral UniversIDADE.

O intuito da descrição desses exercícios que funcionam com o Coral UniversIDADE é o de que, de alguma forma, esse relato possa mostrar, sugerir um caminho e inspirar maestros e preparadores vocais que estão à frente de outros grupos de terceira idade, a perceberem que é possível fazer um trabalho de excelência como com qualquer outro grupo vocal. Para isso, é preciso ter em mente que as vozes maduras passam por mudanças físicas e anatômicas que as tornam um pouco menos flexíveis, e que cada grupo terá desafios e surpresas que só serão compreendidas com o tempo de ensaio e prática. O resultado sonoro pode demorar um pouco mais do que se teria com um grupo de jovens, mas com o conhecimento dessas mudanças fisiológicas e dos limites vocais do grupo que se está a frente, é possível fazer um ótimo trabalho com excelente resultado sonoro.

Espera-se, então, que os relatos e a descrição de exercícios funcionais do Coral UniversIDADE possam nortear outros maestros e preparadores vocais de coros de terceira idade em seus trabalhos frente a seus respectivos grupos.

Por fim, apresentamos nossas considerações finais.

## **1. O Envelhecimento e a prática coral**

### **1.1. Situação demográfica mundial e brasileira do idoso**

Neste subcapítulo elucidaremos a situação demográfica mundial, e, principalmente a do Brasil, no que se refere ao envelhecimento. E, neste contexto, é importante apresentar as visões de alguns autores sobre o conceito de idoso, envelhecimento, idade cronológica e de como esse grupo é heterogêneo; não generalizar os conceitos aqui apresentados associando-os a uma determinada faixa etária; e, ainda, não entender o termo “idoso” como algo pejorativo.

Quando se trata do termo “terceira idade” ou “idoso” há diferentes opiniões sobre em que idade o indivíduo se enquadra nessa categoria. Segundo a lei 8842/94, que dispõe sobre a Política nacional do idoso, no capítulo I, artigo 2º “considera-se idoso, para os efeitos desta lei, a pessoa maior de 60 anos de idade” (Brasil, 1994). O estatuto do Idoso (Brasil, 2003) no seu artigo 1º mantém este corte cronológico. Já a Organização das Nações Unidas (ONU) sugere aos países desenvolvidos a idade mínima de 65 anos e aos em desenvolvimento, como o Brasil, 60 anos (ONU, 1982).

Rabelo (2011, p.12) observa que a Organização Mundial da Saúde (OMS) ainda divide a terceira idade em três grupos: jovens idosos (60 a 69 anos), meio idosos (70 a 79 anos) e idosos velhos (a partir dos 80 anos). Segundo a autora, o Brasil não é mais considerado um país jovem, pois de acordo com a OMS, é considerada uma nação envelhecida aquela cuja proporção de pessoas idosas atinge 7% com tendência a crescer e, no Brasil, o número de idosos já ultrapassa esta porcentagem mínima, chegando, segundo o Censo Populacional de 2000, a 8,6% da população total.

Com o passar dos anos, governos de todo o mundo têm cada vez mais investido em programas que atentam ao controle de natalidade e à busca pelo aumento da expectativa de vida da população. Em especial, no Brasil, segundo pesquisas divulgadas pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) e pela OMS, pode-se afirmar que a taxa de natalidade tem diminuído cada vez mais e a expectativa de vida vem aumentando. As consequências desses dados resultam no fato de que a porcentagem de pessoas com idade acima de 60 anos cresce acima da média mundial.

Conforme o Relatório Mundial de Saúde e Envelhecimento, o número de pessoas com mais de 60 anos no país deverá crescer muito mais rápido do que a média internacional. “Enquanto a quantidade de idosos vai duplicar no mundo até o ano de 2050, ela quase triplicará no Brasil” (SORDI, 2015). Reforçando os dados de que muito em breve nosso país será formado em grande parte por idosos, Bianchi (2013) afirma que:

Na esteira dos países em desenvolvimento, o Brasil caminha para se tornar um país de população majoritariamente idosa. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o grupo de idosos de 60 anos ou mais será maior que o grupo de crianças com até 14 anos já em 2030 e, em 2055, a participação de idosos na população total será maior que a de crianças e jovens com até 29 anos.

Uma vez que esse tipo de notícia está sendo cada vez mais veiculada pela mídia e a situação só tende a aumentar, o interesse pela abordagem da população de idosos nos mais diversos campos também tem aumentado.

Segundo Rabelo (2011, p.11), no Brasil, o aumento da população idosa tem sido objeto de estudo norteando pesquisas de diversas áreas. Para a autora, é fato que o crescimento populacional da terceira idade tem modificado o perfil de todo o mundo, sobretudo dos países desenvolvidos. Ela ainda enfatiza que tal mudança está diretamente relacionada ao processo de transição demográfica, ou seja, as taxas de mortalidade e natalidade que antes mantinham-se elevadas encontram-se em baixa, aumentando também a expectativa de vida.

No Brasil de hoje a população com idade superior a 60 anos tem crescido significativamente, devido aos insistentes programas de controle da natalidade, da conscientização da importância de uma alimentação com qualidade e da expansão do saneamento básico oferecido pelos estados e municípios. Também compõem essa realidade os inúmeros avanços da medicina preventiva, da geriatria, da genética molecular, da farmacologia, da quimioterapia e das atuais pesquisas da indústria biotecnológica (células-tronco), fatores que contribuem e, certamente contribuirão para a preservação da vida humana (LUZ & SILVEIRA, 2006, p.1)

Além das várias pesquisas inspiradas pelo aumento da população idosa, há que se destacar os vários incentivos de órgãos não governamentais que têm investido cada vez mais em iniciativas para grupos de terceira idade. De acordo com Dias e Jaeger:

Os grupos da terceira idade estão prestando um atendimento multidisciplinar aos idosos, possibilitando, por meio da realização de atividades

diferenciadas, tanto a inserção cidadã na sociedade, família e comunidade, como o resgate da autoestima e dignidade dos indivíduos que atingem esta faixa etária. (DIAS & JAEGER, 2008, p.59 apud RABELO, 2011, p.11)

A prática coral, entre outras atividades ligadas à música, consiste em uma das mais significativas dessas iniciativas que recebem um expressivo número de idosos em todo o mundo e no Brasil não é diferente. Entretanto, pouco se estuda ou se pesquisa a respeito da atividade coral direcionada à terceira idade. Raríssimos são os trabalhos sobre regência coral que abordam a velhice e, no que diz respeito ao estudo da voz cantada, não há muito material publicado em português.

Assim, o que se tem visto por aí na prática é um grande número de profissionais e amadores que desenvolvem trabalhos e projetos com o público idoso, muitas vezes pela da intuição ou de práticas aplicadas a grupos mais jovens ou de musicistas profissionais, que não se enquadram às necessidades dos idosos. Luz (2008), em seu livro “Educação musical na maturidade”, ressalta algo muito recorrente sobre o trabalho com o público idoso:

A concretização de propostas destinadas ao público idoso defronta-se com inúmeras dificuldades, entre elas o fato de que não existem profissionais devidamente qualificados para planejá-las e executá-las. Com frequência, encontramos voluntários da própria comunidade desenvolvendo ações voltadas a estimular o interesse e a participação dos idosos, procurando atender suas necessidades e expectativas. (LUZ, 2008, P. 17)

A pesquisa e publicação de materiais que possam auxiliar todos os interessados a trabalhar com coros e grupos vocais de terceira idade, certamente é algo que deve ser incentivado.

Os cursos destinados à formação de músicos com especialidade em regência coral e canto, por vezes, não têm em sua grade curricular nada que prepare seus formandos para lidar especificamente com a voz do idoso e suas transformações e, em diversos casos, esses cursos também não têm um coro de terceira idade para a vivência prática dos alunos em formação.

É por meio da teoria, prática e experimentação que se aprende a lidar com esse grupo específico e, assim, produzir bibliografias sobre o tema e contribuir com grupos vocais e coros de maior qualidade e adequações.

Na estrutura universitária, um laboratório é o local onde se realiza a aprendizagem prática com um foco bastante específico. No laboratório são formulados e testados os novos procedimentos técnicos de uma área e é a partir do contato próximo entre professores e alunos que se busca promover

a prática reflexiva, através de vivências e experiências capazes de preparar o aluno para a atividade profissional e pesquisa. (COMUNICANTUS: LABORATÓRIO CORAL, 2011, p.13 apud SILVA, 2012, p. 27)

Tornam-se urgentes, pois, iniciativas que criem novos laboratórios que propiciem, além da formação de regentes, preparadores vocais e professores de canto aptos a trabalhar com idosos, publicações sobre o tema que forneçam informações precisas direcionadas aos profissionais que atuam neste ramo.

## **1.2. Aspectos benéficos da atividade coral na terceira idade**

Não podemos deixar de apontar alguns aspectos importantes que a prática coral tem permitido na vida de idosos segundo a pequena, porém significativa, literatura existente sobre o assunto. Tais aspectos, relacionados principalmente a de uma comprovada melhora na qualidade de vida dessas pessoas que se aventuram na atividade do canto em grupo, são de ordem social, psicológica, emocional, cognitiva e física.

Cantar em coro deveria ser sempre uma experiência de desenvolvimento e crescimento, individual e coletivo: o desenvolvimento da musicalidade e da capacidade de se expressar através de sua voz; a possibilidade de vir a executar obras que tocam tanto no coletivo quanto no coração, ensejando o crescimento intelectual e afetivo do cantor e de outros agentes envolvidos; o desenvolvimento da sociabilidade e da capacidade de exercer uma atividade em conjunto, onde existem os momentos certos para se projetar e se recolher, para dar e receber. (FIGUEIREDO, 2006, p. 4)

É possível observar que ao longo da história da humanidade a necessidade do convívio e interação em grupo é algo comum. Algumas das queixas mais frequentes de indivíduos em idade avançada, muito recorrentes nas bibliografias levantadas, é a sensação de abandono, de não mais pertencer aos ciclos de convívios sociais, e até mesmo de invalidez. Iniciativas que estimulem a integração de indivíduos idosos visam resgatar e estimular a importância dos diálogos sociais independentemente da idade.

Neste contexto, é importante ressaltar que no funcionamento de um coro, barreiras socioculturais podem ser desfeitas pela própria dinâmica de estudos e vivências. Um coro, formado por diversos indivíduos, deve atenuar diferenças, dificuldades e individualidades para soar como algo harmônico; uma metáfora da união de vozes que gera uma experiência sonora homogênea, única.

Amato (2007, p. 80), sobre o canto coral e a socialização, compartilha dessa ideia e a complementa, considerando que a prática coral não é somente algo benéfico, mas, um direito humano:

O conceito da inclusão social, como forma de melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, revela uma importância ímpar. As oportunidades de participação em todo e qualquer tipo de manifestação artística e cultural devem constituir-se em um direito irrefutável do homem, independentemente de suas origens, raça ou classe social, assim como deveriam ser todos os demais direitos fundamentais à vida humana.

A autora analisa que a inclusão consiste no fato de que os membros de um coro estão em uma mesma posição de aprendizes que se juntam em busca de objetivos comuns de realização individual e coletiva. Em um grupo coral todos os cantores ocupam uma posição de igualdade e de igual importância.

Ela ainda afirma que mais um dos pontos positivos sobre a inclusão é o fato de que ela tem como resultado a integração e a cooperatividade. A integração se manifesta através da troca de experiências, da transmissão de conhecimentos, da sensação de ouvir a si mesmo e ao outro. A cooperatividade, por sua vez, fruto do processo de integração se manifesta através da ajuda mútua, da partilha dos conhecimentos e experiências, culminando na consolidação da própria identidade.

Além desses benefícios de ordem social, é importante ressaltar que o canto em grupo na terceira idade pode aperfeiçoar os estímulos e habilidades cognitivas, fazendo com que possíveis dificuldades recorrentes na velhice como a falta de memória e mesmo problemas de cunho psicológicos e físicos sejam atenuados.

Na verdade, a melhoria dos aspectos psicológicos e cognitivos são elementos presentes no canto coral independente da faixa etária (Rabelo, 2011, p.36). Entretanto, como as transformações físicas e psicológicas são mais acentuadas na terceira idade, esses benefícios são ainda mais significativos.

Para Rabelo (2011) e Santos Junior (2008), a prática coral enquanto mecanismo de otimização e educação, melhora as capacidades individuais e proporciona ao idoso a oportunidade de se expressar musicalmente, tornando-se um importante meio de compensação de perdas e de motivação.

Rabelo (2011, p.38) analisa que “com o crescimento da prática musical envolvendo a terceira idade, diversos autores têm se dedicado a pesquisa nesta área, sobretudo no que se refere a influência da música no desenvolvimento cognitivo do idoso”.

A autora cita a reativação da memória como uma contribuição do canto coral, considerando o fato de que “a cognição se refere a todos os processos pelos quais a entrada sensorial é transformada, reduzida, elaborada, armazenada, recuperada e utilizada, englobando toda a esfera de funcionamento mental” (GATTI, 2008 apud RABELO, 2011, p.38).

A respeito de sua pesquisa sobre a contribuição das práticas musicoterápicas no desenvolvimento cognitivo, Gatti afirma:

A retomada das lembranças, das memórias sonoras e musicais dos idosos e sua utilização na condução das dinâmicas musicoterápicas contribuam para a ativação de aspectos cognitivos e afetivos positivos, assim como na mobilização das sensações e percepções das trajetórias individuais e coletivas. O realce dos potenciais artísticos e criativos, ao invés de reforçar o declínio cognitivo, contribuiu para o bem-estar subjetivo dos idosos. (GATTI, 2008 apud RABELO, 2011, p.38).

Outro aspecto importante trabalhado na prática coral é o aspecto físico. Degani e Mercadante (2011, p.152) nos lembram de que “cantar envolve atividade corporal e vivência musical, promove uma profunda percepção do corpo e coloca o indivíduo em contato com suas emoções”.

As autoras ainda afirmam que a música demanda muito empenho mental porque estimula os dois hemisférios cerebrais e, por isso, “promove a melhora do raciocínio e da concentração, ativa a memória, além de aproximar o indivíduo do seu universo subjetivo”.

Além disso, a atividade do canto é um meio pelo qual pode-se vivenciar experiências e descobertas que abrangem desde o bem-estar emocional até a melhora do sono, da postura, do apetite e da disposição física em geral.

A prática da voz cantada e exercícios de técnica vocal direcionados a pessoas idosas demonstraram a uma das autoras que cantar também é uma alternativa para estimular o funcionamento do organismo, agindo de forma semelhante às atividades físicas. O canto não substitui uma caminhada, mas pode promover uma percepção mais profunda do próprio corpo, exigindo empenho muscular e gasto energético (DEGANI & MERCADANTE, 2011, p.152).

Não se pode esquecer de que o ar é a matéria prima do canto, e, exatamente por isso, a administração da respiração é o primeiro passo no trabalho de técnica vocal. O trabalho respiratório no canto pode melhorar muito o padrão respiratório, especialmente no caso de pessoas mais maduras que podem apresentar



restrições a alguns tipos de atividades físicas. É preciso estar atento ao fato de que, com a idade, a capacidade pulmonar diminui, perde-se vitalidade e o funcionamento metabólico fica mais lento.

Segundo as autoras (DEGANI & MERCADANTE, 2011, p.155), por meio de técnicas de respiração, com foco na liberação do corpo para absorver o ar com maior liberdade e profundidade, “age-se inicialmente na quebra do excesso de rigidez da musculatura do tórax”. Elas explicam que:

Inspirar compreende os movimentos de expansão da musculatura intercostal e a contração do diafragma. [...] Quanto mais profunda a sua movimentação para baixo, mais o diafragma comprimirá as vísceras e maior será o efeito da ‘massagem’ que ele realiza em todos os órgãos do abdome estimulando o seu funcionamento. Outro benefício deste movimento é que, durante o abaixamento, os pilares do diafragma que estão fixados nas primeiras vértebras lombares, realizando um movimento que a ‘delordosa’, ou seja, empurram a coluna para fora alinhando-a. Respirar bem é fundamental para a manutenção da boa postura e de uma atitude corporal saudável.

Além da melhora postural e respiratória que o canto pode propiciar, há ainda a própria melhora vocal nos quesitos projeção, articulação e ressonância. Este tópico, entretanto, será tratado separadamente no próximo subcapítulo.

### **1.3. Mudanças físicas e anatômicas no “aparelho vocal” decorrentes do envelhecimento**

De acordo com Goldman (2000, p.13, apud CUNHA; FERREIRA e MENUT, 2010), o termo terceira idade foi criado pelo gerontologista francês Jean Huet<sup>6</sup>, cujo princípio cronológico coincide com a aposentadoria, na faixa dos 60 aos 65 anos, embora as mudanças características já tenham começado a se tornarem evidentes mais cedo.

São vários os fatores que influenciam no resultado sonoro de indivíduos de uma mesma faixa etária como o sexo, histórico de doenças, raça e mesmo qualidade de vida. “A velhice é um fenômeno biológico, mas entendê-la só dessa maneira significa reduzir a questão e não a analisar em sua complexidade, o que implica não levar em conta aspectos psicológicos, sociais e culturais. Erra-se ao priorizar a

---

<sup>6</sup> Prof. Jean Huet, geriatra francês de renome e pioneiro, sendo sua a iniciativa de fundar a Sociedade Francesa de Gerontologia, no ano de 1961 (Lapierre, 1983).

condição biológica como formadora de comportamento e da saúde do indivíduo.” (LOPES, 2000, apud DEGANI e MERCADANTE, 2011, p.159).

A voz conta com uma série de dados inerentes a três dimensões do indivíduo: a biológica, psicológica e socioeducacional. As informações contidas na informação biológica dizem respeito aos nossos dados físicos básicos tais como o sexo, idade e condições gerais da saúde; as informações contidas na dimensão psicológica correspondem às características básicas da personalidade e do estado emocional do indivíduo durante o momento da emissão; já a dimensão socioeducacional oferece dados sobre os grupos a que pertencemos, quer sejam sociais ou profissionais (BEHLAU; PONTES, 2001, p.15).

Behlau (2001, p.63) afirma que o envelhecimento diz respeito à idade cronológica do indivíduo e outras questões biológicas, e enfatiza ainda que de modo geral, o período de maior eficiência vocal é dos 25 aos 45 anos, sendo que a partir dessa idade uma série de alterações estruturais na laringe, com maior ou menor impacto vocal, pode ser identificada. O início da presbifonia<sup>7</sup>, seu desenvolvimento e grau de deterioração vocal dependem de cada indivíduo, de sua saúde física e psicológica e de sua história de vida, além de fatores constitucionais, racionais, hereditários, sociais e ambientais.

Em concordância, Menezes e Vicente (2007) ressaltam que a deterioração vocal de um idoso é bem típica e tem um grande impacto por ela, muitas vezes, reforçar o estereótipo do idoso. Citam também fatores alimentares, incluindo aspectos de estilo de vida e atividades físicas como características que interferem na deterioração vocal de cada indivíduo.

Brito Filho (1999, p.36) cita em sua monografia Greene (1986), que resalta outros fatores que apontam o envelhecimento vocal como a atrofia dos músculos da laringe, atrofia visível das pregas vocais apresentando-se menos tensas, exibindo arqueamento com escape de ar por deficiência na adução, além de mudança na sua cor habitual para um colorido amarelo-amarronzado com vermelhidão visível.

“Diante do envelhecimento laríngeo, a produção vocal do idoso se caracteriza pela redução significativa do tempo máximo de fonação e da capacidade vital<sup>8</sup> para ambos os sexos” (CASSOL, 2004, p.31). Em geral, a literatura faz

---

<sup>7</sup> Presbifonia: Trata-se da somatória de alterações que podem ocorrer na prega vocal do idoso devido ao processo de envelhecimento.

<sup>8</sup> A Capacidade vital (CV) é o volume de ar que se pode expelir dos pulmões, após inspiração profunda máxima, o homem apresenta uma CV de cerca de 4, 5 litros e a mulher uma CV por volta de 3,2 litros. Disponível em: <http://www.medicinageriatrica.com.br/2007/01/10/capacidade-vital/>.

referência a características vocais em indivíduos idosos como aspereza, rouquidão, tremor, redução dos tempos máximos de fonação, o que provoca frases curtas e a necessidade de reabastecimento de ar; aumento do grau de nasalidade; redução na intensidade; diminuição da tessitura vocal; aumento das pausas articulatórias e redução na velocidade da fala; imprecisão articulatória e alteração da ressonância (CASSOL, 2004, p. 32).

Cassol (2004) explica que até os 65 anos ocorre uma calcificação e ossificação das cartilagens laríngeas, porém, pequenas ilhas de tecido cartilaginoso permanecem na cartilagem tireóidea do homem e na porção superior da laringe feminina. A cartilagem cricóidea, por sua vez, pode apresentar ossificação completa. As cartilagens aritenóideas costumam manter seu ápex cartilaginoso com o resto ossificado. Segundo a autora, “não existem estudos que relacionam a ossificação das cartilagens laríngeas à disfunção muscular, exceto no que diz respeito à junta cricoaritenóidea”. Ela observa ainda que há indicações de que as cápsulas articulares se afrouxam com a idade, reduzindo o deslizamento das aritenóideas o que contribui para a incompetência glótica e para a soprosonidade.

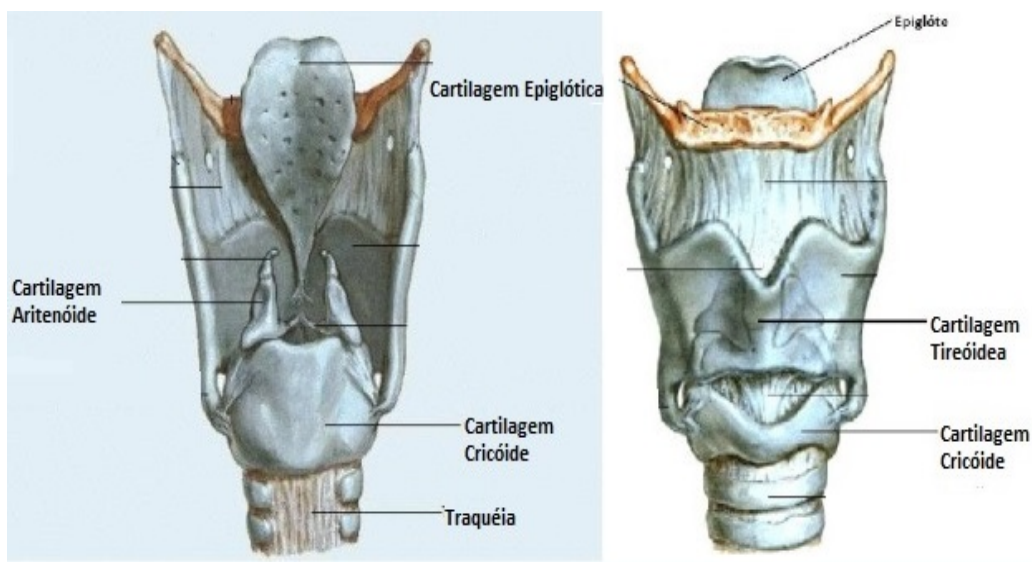


Figura 1: Cartilagens da Laringe<sup>9</sup>

Em sua pesquisa, Cassol (2004) ainda cita um estudo que aponta que existe uma redução acentuada na quantidade de glândulas mucosas, o que faz reduzir a lubrificação da laringe, alterando as características de compliância da mucosa das

<sup>9</sup> Fonte: <http://vivamelhorassim.blogspot.com/2013/06/o-sistema-cardio-circulatorio-e-sua.html>

pregas vocais. Aponta ainda a existência do sulco vocal em parte dos idosos, regiões atroficas na mucosa que acompanham fendas vocais, geralmente do tipo fusiforme.

A autora também aborda a questão da mudança ocorrida na voz feminina no período da menopausa. Tal mudança ocorre devido ao impacto causado pelo aumento da produção do androgênio, “o qual acarreta atrofia do epitélio das camadas das pregas vocais, diminuição das células glandulares, diminuição da flexibilidade dos tecidos e rigidez do ligamento cricotireóideo”. Tais fatores ocasionam para a qualidade vocal, segundo a autora, diminuição na intensidade, redução do registro vocal, fadiga vocal e presença de tremor na voz cantada.

Carvalho (2015) também nos chama a atenção para o fato de que outra das principais mudanças na vida adulta que leva ao envelhecimento é a mudança hormonal. O autor explica que:

Atendo-nos às mudanças vocais atribuídas à progesterona, está claro que sua influência é capital. Já são clássicos os estudos que mostram as modificações na voz feminina quando da administração de hormônio masculino: a masculinização da voz, causada pelo crescimento anatômico da laringe e das pregas vocais de forma irreversível depois de pouco tempo de uso. Em contrapartida, a utilização de hormônio feminino por parte de indivíduos do sexo masculino não causa a feminilização da voz. (CARVALHO, 2015, p.4).

Em seu trabalho sobre classificação vocal em cantores treinados e envelhecimento com base nas mudanças hormonais, Carvalho conclui que são variados os fatores que levam a alterações fisiológicas da laringe e das pregas vocais ao longo da vida e a influência dos hormônios neste contexto. Segundo o autor, “estas alterações, como o aumento da mucosidade e/ou ressecamento da mucosa da laringe e pregas vocais, o edema da cobertura da lâmina própria e o adelgaçamento da mucosa, alteram sensivelmente a qualidade vocal do cantor” (CARVALHO, 2015, p.5). Ele observa que:

Com estas alterações, eventualmente, haverá por parte do cantor ou cantora um maior esforço vocal na produção do som com consequente cansaço vocal e eventualmente algum escape de ar – em resposta ao edema ou ao ressecamento – perda de notas nos extremos da extensão grave e/ou aguda – em resposta a uma PV [prega vocal] mais rígida, etc. Em relação às características ligadas à estética do som vocal teremos também mudanças timbrísticas como a produção de harmônicos graves ou harmônicos agudos em maior proporção na produção do som cantado como resultado do espessamento ou adelgaçamento das PV. (CARVALHO, 2015, p.5)

Sataloff (2017, p.593), afirma que há algumas mudanças fundamentais no que diz respeito às alterações vocais na fala e no canto com a idade:

Normalmente, não nos surpreendemos em perceber soprosidade, perda de alcance vocal, mudanças nas características do vibrato, desenvolvimento de trêmulo, perda do controle de ar, fadiga vocal, imprecisões de afinação e outras características indesejáveis em cantores mais velhos. (Tradução nossa)<sup>10</sup>

Mesmo com todas essas mudanças, o autor explica que embora algumas alterações relacionadas com a idade não possam ser evitadas em indivíduos específicos, nem todas elas são manifestações de deterioração irreversível. Na verdade, à medida que nossa compreensão do processo de envelhecimento melhora, está se tornando cada vez mais evidente que muitas dessas mudanças podem ser prevenidas ou mesmo corrigidas (SATALOFF, 2014, p.423)<sup>11</sup>.

Cassol (2004, p.41) enfatiza que a presbifonia deve ser compreendida como parte do processo de envelhecimento normal do indivíduo e não uma desordem vocal, por mais difícil que seja estabelecer um limite entre o que é processo vocal fisiológico e o que é uma desordem vocal estabelecida. Segundo a autora:

Pesquisas revelam que vozes treinadas e os melhores resultados vocais em indivíduos fisicamente ativos permitem inferir que os exercícios contribuem para minimizar os efeitos da idade sobre a voz. O indivíduo com uma voz treinada, que conhece e segue as orientações de higiene vocal, pode apresentar as modificações da presbifonia de maneira mais sutil, não interferindo significativamente nas atividades vocais executadas.

É evidente para nós, que trabalhamos com o Coral UniversIDADE, a existência dessas diferentes mudanças físicas e vocais em coralistas com idades diferentes, por vezes 20 anos de diferença, e mesmo assim em alguns casos, os coralistas mais velhos que possuem uma situação financeira melhor e que tiveram uma vida mais confortável, apresentam uma saúde física e vocal melhor do que alguns mais novos que tiveram uma vida mais difícil, com serviços braçais ou que exigiam o uso intenso da voz.

---

<sup>10</sup> Typically, we are not surprised to hear breathiness, loss of range, change in the characteristics of vibrato, development of tremolo, loss of breath control, vocal fatigue, pitch inaccuracies, and other undesirable features in older singers.

<sup>11</sup> Although some age-related alterations cannot be avoided in specific individuals, not all of them are manifestations of irreversible deterioration. In fact, as our understanding of the aging process improves, it is becoming more and more apparent that many of these changes can be forestalled or even corrected.

## 2. O Coral UniversIDADE



Figura 2: O Coral UniversIDADE<sup>12</sup>

### 2.1. A estrutura e surgimento do Coral UniversIDADE

O Coral UniversIDADE é formado por pessoas inscritas no Programa UniversIDADE da UNICAMP. Esse Programa foi criado em 2015 com o intuito de atender e propiciar às pessoas da comunidade e arredores da UNICAMP, condições para a preparação do indivíduo em estágio de pré-aposentadoria, aposentadoria e pós-aposentadoria, por meio de atividades interdisciplinares que contemplam a prevenção, estimulação e capacitação do desenvolvimento físico e emocional que buscam a longevidade e a qualidade de vida.

A missão do Programa é desenvolver atividades de extensão à comunidade com características sociais, vinculadas à educação não-formal e o desenvolvimento de potencialidades voltado para pessoas da meia idade, a partir dos 50 anos, e da terceira idade. O acolhimento, o combate à inatividade de pessoas após a aposentadoria, a inclusão, além da luta contra à discriminação e exclusão social fazem parte dos valores do Programa.

---

<sup>12</sup> O uso das imagens dos coralistas foi aprovado pelo comitê de éticas da UNICAMP (CEP). O parecer do CEP Unicamp e uma cópia do TCLE (Termo de Consentimento Livre Esclarecido) estão nos anexos e nos apêndices.



Todas as atividades oferecidas são gratuitas e englobam quatro áreas temáticas:

- Arte e Cultura;
- Esporte e Lazer;
- Saúde Física e Mental;
- Sócio Cultural e Geração de Renda.

De forma integrada e interdisciplinar, profissionais de diversas áreas, tais como biológicas, social, cultural, psicológica, filosófica, econômica, médica, esportiva, saúde e outras, oferecem oficinas que acontecem de março a junho e de agosto a dezembro, todo ano, desde a criação do programa. A coordenadora executiva do Programa é a Prof. Dra. Kátia Stancato e a coordenadora associada, Isabel Cristina de Araújo Floriano.

Assim, em parceria com o Programa iniciada em 2015, o Prof. Dr. Angelo Fernandes escreveu o projeto de criação do Coral UniversIDADE, e em agosto de 2015 a oficina de prática coral se iniciou com ensaios duas vezes por semana, com duração de uma hora e meia (das 12h às 13h30min), às terças e quintas feiras. Os ensaios aconteceram, até julho de 2016, na sede da Escola Livre de Música – ELM, que pertence ao Centro de Integração, Documentação e Difusão Cultural da UNICAMP – CIDDIC. Desde agosto de 2016, os ensaios foram transferidos para o novo Auditório do Programa UniversIDADE (antiga AFPU) na Rua da Reitoria, Praça das Bandeiras.

Conforme descrito na Introdução desta dissertação, ao elaborar a oficina, o Prof. Dr. Angelo Fernandes, seu responsável, indicou cinco alunos dos cursos de Bacharelado e Licenciatura em Música da UNICAMP como bolsistas PAD, para trabalharem como estagiários e seus assistentes, cada um com uma função específica.

Desses cinco, três são responsáveis por auxiliar os naipes que dividem o coro: a aluna Rebeca Oliveira é, desde a criação do grupo até o presente momento, a responsável por monitorar o naipe de sopranos; a aluna Nina Ferrari foi monitora do naipe de contraltos até o fim de 2017, tendo sido recentemente substituída por Maria Rúbia Andreta; o terceiro aluno, em geral do sexo masculino ficou responsável por monitorar o naipe masculino. No primeiro semestre de trabalho do coro – agosto a dezembro de 2015 – a monitoria ficou a cargo deste autor, Daniel Duarte, substituído

a partir de fevereiro de 2016 por Matheus Coelho até o momento presente, pela razão de minha formatura no curso de graduação.

Desde então, tendo ingressado no curso de Mestrado em Música em março de 2016, assumi a função de preparador vocal do grupo e, sob orientação do Prof. Dr. Angelo Fernandes, tornei-me responsável por todo o trabalho de aquecimento vocal e aperfeiçoamento da sonoridade do grupo, além da saúde vocal dos cantores.

Além dos três monitores de naipe, há outros dois alunos responsáveis pela regência e pelo acompanhamento do coro ao piano, sendo que ambos revezam suas atividades regendo e tocando – Gustavo Caires e Leandro Cavini de 2015 a 2016, Eglem Lucena e Vítor Italiani Roveri em 2017<sup>13</sup> e, recentemente em 2018, como mestrandos e bolsistas PED Tiago Roscani e Leandro Cavini. Orientados pelo Prof. Angelo Fernandes, esses alunos têm certa autonomia na gestão das atividades do coro e na escolha de repertório, além de serem responsáveis pelos arranjos e adaptação de arranjos já existentes para o grupo.

## **2.2. A classificação vocal**

Sempre tendo em mente o conceito de “região confortável” para o canto, a primeira classificação vocal do grupo foi a atividade do primeiro encontro do coro, em agosto de 2015, e foi feita de forma coletiva, visto que a oficina tinha 70 cantores inscritos, na sua maioria sem uma experiência significativa com o canto. Foi tomado o cuidado de não permitir que essa falta de experiência com o canto fizesse com que os coralistas se sentissem intimidados com uma avaliação individual e, assim, optamos, por orientação do professor responsável e com sua presença, a realizar a classificação em grupo, o que nos pareceu uma alternativa muito eficaz.

A maneira mais segura de classificar uma voz é a observação da região onde o cantor canta mais confortavelmente, com timbre mais cheio e mais parecido com a voz falada, onde mostra mais conforto cantando e com um volume razoável (HERR, 1995, p.56).

Inicialmente, foi feito um relaxamento corporal e um vocalize simples com fragmentos de escalas cromáticas ascendentes e descendentes com as consoantes

---

<sup>13</sup> Gustavo Caires e Leandro Cavini terminaram suas graduações em dezembro de 2016 e suas bolsas PAD foram passadas para Eglem Lucena e Vitor Italiani Roveri, alunos da graduação em regência na UNICAMP selecionados pelo Prof. Dr. Angelo J. Fernandes.



[z] e [v] para ativar as pregas vocais e amenizar a soprosidade (escape de ar ao cantar) das vozes, se fosse o caso.

Em seguida, as consoantes foram substituídas pelas vogais de ressonâncias mais posteriores com aberturas de boca verticais, [u], [o] e [ɑ] para conseguir desde o início um som mais homogêneo com um grupo tão heterogêneo. Neste primeiro momento, optamos por não utilizar vogais muito frontais como o [i] e o [e], para evitar que a sonoridade ficasse muito metálica.

A separação em naipes se deu da seguinte forma: as vozes femininas que se sentiam mais confortáveis no registro agudo, considerando a tessitura de Dó3 a Fá#4, foram para o naipe de sopranos e as vozes femininas que se sentiam mais confortáveis no registro grave, considerando-se a tessitura Sol 2 a Mi4, foram para o naipe de contraltos. Os homens, como eram em menor quantidade, não foram separados em tenores e baixos, mas, mantidos em um único naipe masculino. Desta forma e, desde então, o grupo é formado por três vozes: sopranos, contraltos e vozes masculinas.

É importante relatar que, no início, dentro do grupo de vozes femininas agudas haviam mulheres que, em sua juventude, teriam cantado como sopranos e queriam ficar nesse naipe, mesmo suas vozes não atingindo mais as notas no registro agudo. Também houve casos de mulheres que, por não ter experiência alguma de canto, julgavam que suas vozes eram mais graves do que realmente eram e, por tal razão, queriam cantar no naipe de contraltos, quando o naipe de sopranos era, provavelmente, mais adequado.

Quando aconteciam situações como essas, delicadamente, sugeríamos que tais coralistas fizessem um teste cantando no outro naipe por alguns ensaios para que elas mesmas pudessem analisar se não se sentiriam mais confortáveis para cantar o que era pedido. Assim, com o decorrer dos ensaios, os naipes femininos sofreram algumas trocas até que todas estivessem em naipes adequados a sua extensão vocal ou que se sentiam mais confortáveis.

Coralistas mulheres que, por algum motivo, ingressaram no coro após essa primeira classificação, foram classificadas individualmente de acordo com critérios do preparador vocal do grupo<sup>14</sup>.

---

<sup>14</sup> Vocalizes, timbre, extensão vocal, experiência, conforto.

## 2.2.A escolha do repertório

A escolha do repertório do Coro UniversIDADE sempre aconteceu de acordo com alguns critérios que o orientador do projeto, Prof. Angelo Fernandes, fez questão de ressaltar e é a escolha adequada do repertório que torna o grupo mais unido e motivado a cantar e ensaiar.

O repertório, ou seja, o conjunto de obras que um determinado coro executa, é o elo principal entre todos os agentes que participam da atividade coral – coralistas, regente, público – e o fio condutor das atividades desenvolvidas pelo conjunto - ensaios, apresentações, etc. (LAKSCHEVITZ, 2006, p. 8).

- 1) O repertório precisa ser em português, preferencialmente brasileiro, pelo menos num primeiro momento.

Inicialmente, optou-se pelo repertório em português, uma vez que não dispúnhamos de informações mais precisas sobre o perfil do grupo. Era importante que o repertório fosse familiar aos cantores e que o idioma não causasse desconforto ou frustração aos cantores. O coro sempre foi formado por um público bastante heterogêneo, com coralistas advindos de diversas partes da cidade e localidades que compreendem a região metropolitana de Campinas, de faixas etárias distintas, de diferentes classes sociais, níveis de instrução e formação. Estas características implicam na necessidade de promover um espaço acolhedor a todos, com o objetivo de estimular a socialização entre os coralistas, de forma que as diferentes bagagens individuais se somem a um trabalho coletivo harmônico, sem que tais assimetrias sociais produzam maiores obstáculos entre os integrantes. Desta maneira, compreende-se que a escolha de uma música em idioma estrangeiro poderia causar maiores constrangimentos àqueles que não apresentassem domínio de outros idiomas.

- 2) Insistir no contato dos coralistas com a partitura, pelo menos nos ensaios:

A princípio, a utilização das partituras no ensaio foram causa de muitas reclamações. Contudo, era nossa intenção que os coralistas fossem tratados como cantores de qualquer outro coro convencional. Por acreditar em sua capacidade de aprendizagem, sempre acreditamos que eles seriam capazes de desenvolver alguma leitura musical, conhecendo elementos musicais a partir da partitura. É necessário

desmistificar o pejorativo que o termo “terceira idade” muitas vezes carrega de que eles já não são mais capazes de aprender coisas complexas e de que só o fato de se reunirem para cantar já é suficiente independente do resultado. Queremos comprovar que é possível exigir e se obter qualidade independente da idade dos componentes do grupo.

A princípio todos, antes mesmo de ouvirem as explicações de como funcionam as partituras, reclamaram do tamanho das letras, do fato de não entenderem nada das “bolinhas” (se referindo às notas e figuras musicais), colocando os mais diversos obstáculos para que abrissemos mão da partitura e trouxéssemos a letra da música corrida e em letras grandes numa folha.

Embora atentos às reclamações, preferimos seguir com o trabalho com as partituras e superar este desafio a partir do repertório com canções conhecidas da maioria e que pudessem despertar neles a aceitação, fazendo com que a vontade de cantar fosse maior do que o desafio de seguir uma partitura. Assim, começamos com “Samba em Prelúdio” de Baden Powell (1937 - 2000) e Vinícius de Moraes (1913 - 1980) em um arranjo a duas vozes separadas em masculinas e femininas e com o uso da partitura que, por fim, foi sendo aceita e compreendida com as explicações e com os resultados sonoros obtidos com os ensaios até que eles mesmos fizessem questão do uso dela.

- 3) A música tem que despertar nos coralistas lembranças que os façam se conectar com o repertório:

Os arranjos escolhidos têm diferentes níveis de dificuldades e, em sua maioria, são de canções da Música Popular Brasileira dos anos 50 aos 90 com divisões de duas e três vozes. No fim do ano de 2016, passado mais de um ano de existência do coro, fizemos, por ocasião da época de Natal, uma canção tradicional em latim com arranjo de Yara Campos, *Adeste Fideles* de John Francis Wade (1711 - 1786). Todo o repertório feito pelo coro de agosto de 2015 a agosto de 2018, se resume as canções na tabela anexada após o quinto critério.

- 4) Os arranjos devem ser em uníssono (ou cânones), duas vozes (homens e mulheres) ou três vozes (sopranos, contraltos e homens):

Os arranjos foram escolhidos a partir da orientação do coordenador do projeto e das sugestões dos regentes em atuação em cada semestre e também deste

autor. Mas não foram criados por nenhum de nós estagiários. Por vezes, foram feitas adaptações, mas foram selecionados de acordo com as características do grupo que, com o passar do tempo, os ensaios foram nos mostrando, no que diz respeito às extensões em cada naipe às dificuldades de execução. As primeiras canções foram em cânon ou duas vozes, mulheres e homens. A partir de então, com o preparo vocal e maior clareza do que poderíamos trabalhar com eles, vieram os trabalhos com arranjos a três vozes.

##### 5) O repertório não poderia ser infantilizado ou paternalista:

Em sua experiência com outros coros de terceira idade, Fernandes, nos orientou a não trabalhar com o coro nada que soasse paternalista ou infantilizado. Além de não se identificarem, não teríamos um público motivado a voltar nos ensaios. Em contrapartida, apesar dos regentes, preparador vocal e monitores serem muito mais jovens e estarem à frente do Coral, os coralistas também nos retribuem um diálogo com muito respeito e reconhecimento quanto as funções de cada um.

A infantilização, um dos estereótipos mais prejudiciais para as pessoas idosas, surge da ideia errada de que as pessoas mais velhas são como as crianças, têm a capacidade intelectual reduzida, má audição e as funções cognitivas mais lentas (NELSON, 2006 apud MARQUES, 2016).

Marques (2016), em seu estudo sobre a discriminação na velhice e a infantilização da pessoa idosa, sistematiza uma série de comportamentos e práticas recorrentes no trato com idosos citadas por diversos autores que retratam como a discriminação pode ser transmitida através da comunicação. De acordo com a autora, quando duas pessoas se comunicam e percebem a identidade social um do outro então a comunicação verbal e não-verbal é adaptada às características da pessoa a quem se destina. As características dessa pessoa são tidas segundo o grupo social a que pertence. Por exemplo, no caso das pessoas idosas, uma vez que pertencem a um grupo que está associado a estereótipos negativos, a comunicação verbal e não-verbal é modificada de forma a refletir esses mesmos estereótipos. Marques (2016) neste mesmo estudo apresenta um conjunto de exemplos identificado na própria literatura acerca do tema, tais como:

*[...] falar em voz alta, num tom agudo e com entoação exagerada, utilização de palavras e expressões que habitualmente se utilizam com crianças e*

*animais de estimação, fala vagarosa e utilização de diminutivos, pronúncia exagerada, excesso de educação e frases simplificadas, ajudas desnecessárias, não levar em consideração a opinião das pessoas idosas [...]*  
(trecho extraído da sistematização apresentada por Marques (2016, p.21).

É importante para os coralistas que a abordagem nos ensaios e apresentações seja de maneira educada mas nunca infantilizada ou exageradamente articulada e gesticulada, não se pode confundir educação com excesso de cuidados como se eles não ouvissem ou não enxergassem. Se eles não estiverem enxergando ou ouvindo eles vão pedir para que a pessoa a frente deles fale mais alto ou explique melhor o que está sendo pedido.

A seguir a tabela mencionada no critério 3 com todo o repertório feito pelo Coral UniversIDADE de agosto de 2015 a agosto de 2018:

Repertório	Composição	Arranjo	Vozes
<b>Adeste Fideles</b>	John Francis Wade	Yara Campos	3 vozes
<b>Balancê</b>	João de Barro e Alberto Ribeiro	Alberto Cunha	3 vozes
<b>Berimbau</b>	Banden Powell e Vinícius de Moraes	Yara Campos	3 vozes
<b>Canções e Momentos</b>	Milton Nascimento e Fernando Brant	Mara Campos e adaptação de Angelo Fernandes	3 vozes
<b>Casinha Pequena</b>	João de Barro	Nelson Mathias	3 vozes
<b>Corcovado</b>	Tom Jobim	Marcos Leite	2 vozes
<b>Eu não existo sem você</b>	Tom Jobim e Vinícius de Moraes	Yara Campos e adaptação de Angelo Fernandes	Coro Feminino a 2 vozes
<b>Eu só quero um xodó</b>	Anastácia e Dominginhos	Munir Sabag	3 vozes
<b>Feliz Natal</b>	H. Villa Lobos e Manuel Bandeira	-----	2 vozes
<b>Garota de Ipanema</b>	Tom Jobim e Vinícius de Moraes	Angelo Fernandes	2 vozes
<b>Noite Feliz</b>	F. Gruber	-----	3 vozes
<b>O Primeiro Natal (The First Noel)</b>	Canção tradicional americana	Harm. Jonh Stainer e tradução de Ruth See	2 vozes
<b>Onde está você</b>	Oscar Castro Neves e Luvercy Fiorini	Angelo Fernandes	3 vozes
<b>Palpite Infeliz</b>	Noel Rosa	Paulo Moura	3 vozes

<b>Quando te vi</b>	Beto Guedes	Robson Maia	3 vozes
<b>Que maravilha</b>	Jorge Benjor	Mara Campos	3 vozes
<b>Samba de Maria Luísa</b>	Tom Jobim	Sérgio Deslandes e adaptação de Vitor Roveri.	3 vozes
<b>Samba de uma nota só</b>	Tom Jobim e Newton Mendonça	baseado no arranjo de Roger Emerson	3 vozes
<b>Samba em Prelúdio</b>	Baden Powell e Vinícius de Moraes	-----	1 voz (Cânon)
<b>Todo Sentimento</b>	Chico Buarque de Holanda e Cristóvão Basto	Yara Campos e adaptação de Angelo Fernandes	2 vozes (Coro Feminino)
<b>Vida de Viajante</b>	Dominguinhos	Júnior Marques	3 vozes

Tabela 1: Repertório do Coral UniversIDADE de agosto de 2015 a agosto de 2018.<sup>15</sup>

### 3. Estudo de caso: a preparação vocal do Coral UniversIDADE



Figura 3: Preparação vocal no ensaio.

<sup>15</sup> Alguns registros em vídeos do Coral UniversIDADE encontram-se em: [https://www.youtube.com/user/DanieDuarte/playlists?view\\_as=subscriber](https://www.youtube.com/user/DanieDuarte/playlists?view_as=subscriber)

### 3.1. A atividade coral e o preparo vocal

Conforme abordado anteriormente, a função assumida por este autor no Coral UniversIDADE, desde o princípio de 2016, foi a de preparador vocal. Esta função é bastante comum na prática coral brasileira, normalmente realizada por alguém com formação em canto, já que muitos regentes corais brasileiros não possuem qualificação para tal. Este não é o caso da atividade do Coral UniversIDADE grupo no qual, tanto regentes quanto monitores possuem formação em canto, sendo alunos do Prof. Dr. Angelo Fernandes.

A este autor, contudo, coube a realização do preparo vocal do grupo não somente como uma atividade cotidiana de auxílio aos regentes mas, principalmente, como um verdadeiro laboratório de pesquisa que deu origem a esta dissertação. Esta função era exercida na realização dos aquecimentos vocais no início de cada ensaio e antes de cada apresentação, bem como, ao longo do tempo de ensaio do repertório quando necessário para aperfeiçoar a sonoridade de trechos determinados e para auxiliar os cantores em problemas técnicos como a extensão vocal, por exemplo.

Os exercícios utilizados no aquecimento vocal do Coral UniversIDADE ou são criações deste preparador vocal do coro ou foram retirados de bibliografia investigada sobre canto, técnica vocal e preparo vocal para coros infantis, juvenis, adultos e de terceira idade. Tais exercícios não são exclusivos de nossa prática a frente do Coral UniversIDADE, mas podem suprir necessidades de qualquer grupo coral.

Nesta pesquisa percebemos que há um grande esforço dos pesquisadores para compreender as dificuldades e o funcionamento de vozes maduras a fim de treiná-las de forma sempre saudável e obter o melhor resultado sonoro.

Ensinar corretamente se requer mais do que um grande conhecimento da voz e das suas possibilidades instrumentais e artísticas e artísticas, também um conhecimento interdisciplinar de anatomia, fisiologia e psicologia, desde o início dos estudos, as capacidades de controle de quem está aprendendo são minadas por inexperiência, por defeitos da voz natural ou adquiridos, o estresse psicológico causado por muitos problemas novos e inesperados, pela ainda baixa capacidade de detectar, controlar e resolver os seus sentidos fonatórios e reconhecer suas percepções sensoriais.<sup>16</sup> (CARBONE, 2005. p.706, tradução nossa).

---

<sup>16</sup> *Per insegnare correttamente si richiede oltre che una sperimentata conoscenza della voce e delle sue possibilità strumentali e artistiche, anche una conoscenza interdisciplinare di anatomia, fisiologia e*

O preparo vocal aplicado ao coro não visou somente a saúde vocal dos cantores, mas também a árdua tarefa de educar essas vozes que possuem vícios, posturas inadequadas e sonoridades que são fruto de uma jornada de vida “pesada”<sup>17</sup>. Algumas vozes foram afetadas por doenças; outras, foram excessivamente utilizadas em serviços que exigiram o seu uso; e algumas outras deram trabalho pelo simples fato de terem sido utilizadas na fala cotidiana por muitos anos em uma postura vocal (e corporal) inadequada.

É importante enfatizar que o grupo não é formado por pessoas que querem se tornar ótimos (as) cantores (as), mas, há muito mais por trás da busca de uma oficina de canto coral. Existe a busca por novas amizades; a busca em se expressar em um grupo em que se sintam à vontade para expor suas ideias; e a busca da expressão corporal e vocal.

Degani e Mercadante (2011, p.151), especialistas em gerontologia, explicam que muitas pessoas têm o desejo de experimentar o canto, motivadas por diversos fatores:

Alguns intuem que cantando encontrarão uma via para libertar a expressão de conteúdos internos, vendo no canto uma oportunidade para expandir seu potencial de comunicação, ou simplesmente descobrem que pode ele ser um meio para serem ouvidas e aprovadas.

Os autores ressaltam ainda que:

É importante demonstrar às pessoas que estão na maturidade o quanto o canto pode contribuir e acrescentar às suas vidas, incentivá-las à sua prática e estimulá-las a libertarem a expressão de suas vozes, seus corpos e suas emoções. Mais importante para o idoso é investir na possibilidade de recriar a própria existência, transformando-a em objeto artístico e transmutar o tempo de algoz em aliado, utilizando-o como instrumento para amoldá-la e aperfeiçoá-la. (DEGANI E MERCADANTE, 2011, p. 164)

Zanini (2002, p. 45), musicoterapeuta pela Universidade Federal de Goiás, diz que, além de todos os fatores benéficos citados, cantar também tem uma função terapêutica:

---

*psicologia, in quanto all'inizio degli studi, le capacità di controllo di chi aprende sono minate dall'inesperienza, da difetti vocali naturali o acquisiti, dal disagio psicologico causato da molti problemi nuovi e impensati, dall'ancora scarsa facoltà di individuare, sorvegliare e correggere le proprie sensazioni fanatorie e di riconoscere le relative percezioni sensoriali.*

<sup>17</sup> Alguns coralistas são extremamente humildes e trabalharam grande parte de suas vidas no campo ou mesmo na cidade, com serviços que exigiam muito fisicamente e com grandes jornadas de trabalho.



Sabe-se que cantar é uma terapia. Além desse aspecto, contribui para estruturar o ser humano, colabora na construção cultural, desenvolve habilidades aprendidas. Para cantar, a saúde e o equilíbrio psicológico são fundamentais. O exercício do canto é a prática da expressão, da memória e estes, entre outros, levam à espontaneidade. Fechando esse círculo de argumentações, vê-se que o canto é terapêutico, pois ninguém canta ao acaso.

Embora não seja comum no Brasil que o regente coral desempenhe a função de preparador vocal, todo o conhecimento sobre educação vocal, saúde vocal e canto que ele tiver influenciará diretamente na sonoridade e saúde do grupo que ele está à frente. Segundo Herr:

O regente de coro é, principalmente, um educador musical e serve de exemplo para seus coralistas que o percebem neste papel. Ele é o único professor de canto que a maioria destes coralistas irão ter, fato este que aumenta muito suas responsabilidades. (HERR, 1995, p.56)

Essa citação, de certa forma, motiva e justifica a realização desta investigação de mestrado. Existe uma falta de profissionais, pesquisas, estudos e publicações voltados para o preparo vocal de idosos no Brasil. É escassa a literatura em português que trata da formação técnica e pedagógica de cantores corais. É comum recorrermos a livros estrangeiros em busca do assunto e muitos dos autores estrangeiros propõem exercícios voltados à realidade de seu próprio país que, em certos casos, nem sempre funcionam com eficiência na nossa realidade. No tocante ao trabalho vocal com idosos, esse tipo de publicação no Brasil é raríssimo. Tal situação se reflete na má formação de profissionais que atuam na área de terceira idade, os quais muitas vezes não se atentam à importância do preparo vocal na prática coral ou acabam por trabalhar de forma intuitiva e ingênua.

Fernandes (2009) aponta a importância e responsabilidade do regente no preparo técnico vocal para cantores corais, afirmando que:

Assim como os instrumentistas de um grupo instrumental precisam desenvolver habilidades técnicas para atingir certo grau de qualidade na performance, os membros de um coro precisam ser orientados sobre a forma como devem cantar. E, já que o regente é, em geral, o primeiro e único “professor de canto” dos cantores de seu grupo, ele precisa assumir a responsabilidade de instruí-los a respeito de técnica vocal. (FERNANDES, 2009, p.199)

A preparação vocal para um coro é fundamental na construção da sonoridade que se almeja alcançar fora e dentro do repertório que está sendo

estudado. Em geral, a visão que os cantores do coro têm do responsável por esse trabalho vocal é de total confiança. Um trabalho de preparo vocal bem feito possibilita o desenvolvimento vocal saudável, respostas técnico-interpretativas mais rápidas, habilidades rítmicas mais precisas, sem contar a afinação mais apurada e um som mais homogêneo<sup>18</sup>.

O canto coral tem muito a contribuir para os idosos e, se trabalhado de forma adequada à idade, o resultado alcançado pode ser um poderoso aliado à performance, satisfação pessoal dos coralistas e regente, e melhor saúde vocal e psicológica de todos os envolvidos.

### 3.2. Preparação Corporal



*Figura 4: Preparação corporal no ensaio.*

#### 3.2.1. Relaxamento muscular e alongamento corporal

Desde o início das atividades do Coral Universidade, os ensaios começam com um trabalho de consciência corporal com os cantores, a fim de alongar e relaxar os músculos do corpo, principalmente músculos que serão utilizados no canto.

<sup>18</sup> Pfaustch (1988, p.103) apud FERNANDES, 2009, p.289, ressalta que a homogeneidade de um coro será alcançada primordialmente como resultado de uma produção vocal refinada. Para o autor, na medida em que os cantores aprendem a produzir os sons vocálicos corretamente, eles apresentarão um som mais homogêneo.

O corpo daquele que canta é o seu instrumento musical e a qualidade do som produzido por ele está também relacionada ao seu estado físico, de forma que hábitos de postura ou tensões musculares influenciam diretamente a produção vocal. (SILVA, 2012, p. 97)

A postura é o primeiro passo para que se alcance um bom controle respiratório, o qual influencia, diretamente, a qualidade da emissão sonora que se deseja. Contudo, antes de se exigir dos cantores tal postura, é necessário que as tensões musculares sejam eliminadas e, para preparar o corpo para a atividade física do canto, é importante realizar uma rotina de relaxamentos e alongamentos corporais antes de se cantar. Ilustraremos a seguir alguns dos alongamentos que são feitos no início dos ensaios do Coral UniversIDADE. Ressaltamos que é importante executá-los igualmente em todas as direções prescritas. Pedimos aos cantores que fiquem em cada postura por cerca de 10 a 15 segundos.

**Exercício 1:** Alongamento superior do tronco. Para tal exercício pedimos que os cantores unam as mãos e inclinem o corpo para ambos os lados, para cima, para frente e para trás. É necessário que o tronco esteja alinhado com os quadris para que o exercício seja efetivo e não cause tensões desnecessárias:



Figura 5: Alongamento do tronco superior para direita.



Figura 6: Alongamento do tronco superior para esquerda.

**Exercício 2:** Em seguida, pedimos para que alonguem os ombros com o exercício de rotação onde os ombros vão para cima, para trás, para baixo e para frente.



Figura 7: Alongamento dos ombros para cima.



Figura 8: Alongamento dos ombros para trás.



Figura 9: Alongamento dos ombros para baixo.



Figura 10: Alongamento dos ombros para frente.

**Exercício 3:** No próximo exercício pedimos para que alonguem os braços e cotovelos. É necessário lembrá-los de que não devem levantar os ombros. Assim, eles devem ficar com um braço esticado e um sustentando o braço esticado e depois trocar:





Figura 11: Alongamento dos braços para direita.



Figura 12: Alongamento dos braços para esquerda.

**Exercício 4:** A seguir, alongamos o pescoço inclinando a cabeça para os dois lados, para frente e para trás, sendo que nesta última etapa a boca pode ficar entreaberta para não causar tensão incômoda na região laríngea:



Figura 13: Alongamento do pescoço para direita.



Figura 14: Alongamento do pescoço para esquerda.



Figura 15: Alongamento do pescoço para trás.



Figura 16: Alongamento do pescoço para frente.

É importante ressaltar que os exercícios de alongamento não devem fazer com que os coralistas se sintam intimidados. Exercícios que exigem o equilíbrio em apenas um pé, por exemplo, ou que na falta de espaço do ambiente vá fazer com que eles se esbarrarem não são recomendados porque causam muitas reclamações e dispersam a atenção, além de perder tempo do ensaio.

### 3.2.2.Postura

A postura é a próxima etapa após o relaxamento e alongamento muscular, e ela é essencial para se alcançar a sonoridade almejada durante os ensaios. Fernandes (2009) afirma que:

O primeiro passo a ser dado pelo regente coral é orientar seus cantores na aquisição [de uma boa postura] que envolve o posicionamento do corpo e no espaço e o controle da musculatura corporal para mantê-lo no decorrer do tempo”(Carnassale, 1995, p.98). Tal aquisição depende de três elementos: alongamento, relaxamento e consciência corporal (...) [ao] eliminar qualquer tipo de tensão em músculos ligados à produção vocal que, normalmente, os cantores já trazem de suas atividades diárias; evitar novas tensões que podem ser geradas ao longo do ensaio em função da busca da sonoridade almejada; e conscientizar os cantores a respeito do que é uma postura adequada e eficaz para o canto. (FERNANDES, 2009, p. 357)

Os pés bem apoiados no chão e posicionados a uma distância confortável (sugerimos a distância dos ombros), tronco ereto, mãos para baixo, pescoço e ombros sem tensões:



Figura 17: Postura adequada em pé.



Figura 18: Postura adequada em pé (perfil).

Ao cantar sentados pedimos que a postura adequada se mantenha. As orientações são para que eles se sentem na parte anterior dos assentos para evitar que o tronco não fique ereto e os pés mal apoiados no chão:



Figura 19: Postura adequada sentado.



Figura 20: Postura adequada sentada (perfil).

### 3.3.O Respiração e apoio

A atenção com o trabalho da respiração em qualquer grupo coral é fundamental e, no Coral UniversIDADE, não poderia ser diferente. Procuramos conscientizar os cantores a respeito da importância de uma respiração bem administrada. Os exercícios que seguem fazem parte do nosso trabalho de conscientização e controle de uma respiração saudável e, conseqüentemente, do uso correto do “apoio”.

Miller (1986, p. 23) diz que o apoio ou *appoggio* é “um sistema para combinar e equilibrar músculos e órgãos do tronco e pescoço, controlando sua relação com os ressonadores supraglóticos, de forma que nenhuma função exagerada de um dos dois perturbe o todo”<sup>19</sup>. Se a musculatura envolvida na inspiração se mantiver ativa durante a expiração, então, se alcançará esse equilíbrio, pois haverá um balanço que vai fazer com que o diafragma volte à sua posição de descanso, assim como o fechamento da costela.

Ao se trabalhar a técnica do apoio é que se percebe claramente como a postura, respiração e apoio são elementos que se relacionam e cooperam entre si.

Na técnica do apoio o esterno deve, inicialmente, encontrar uma posição moderadamente alta; esta posição é, então, mantida durante todo o ciclo de inspiração-expiração. Ombros permanecem relaxados, mas o esterno nunca abaixa. Pelo fato das costelas estarem ligadas ao esterno, a sua postura determina, em parte, a posição do diafragma. Se o esterno desce, as costelas não conseguem manter uma posição expandida e o diafragma precisa subir mais rapidamente”<sup>20</sup> (MILLER, 1984, p.24).

Pedimos sempre aos coralistas que, em pé, se concentrem na própria respiração e tentem deixá-la o mais tranquila possível. Em seguida, pedimos para que inspirem, preenchendo as regiões abdominal e intercostal, procurando sentir as paredes laterais do abdômen se expandirem, evitando que os ombros e o peito se levantem e só então, como se tivessem acabado de cheirar uma flor, eles devem

---

<sup>19</sup> A system for combining and balancing muscles and organs of the trunk and neck, controlling their relationships to the supraglottal resonators, so that no exaggerated function of any one of them upsets the whole.

<sup>20</sup> In *appoggio* technique, the sternum must initially find a moderately high position; this position is then retained throughout the inspiration-expiration cycle. Shoulders are relaxed, but the sternum never slumps. Because the ribs are attached to the sternum, sternal posture in part determines diaphragmatic position. If the sternum lowers, the ribs cannot maintain an expanded position, and the diaphragm must ascend more rapidly.



expirar. Ao expirar, inicia-se o que Miller descreve como “luta vocal” na qual os “músculos inspiratórios se esforçam para manter sua postura inicial contra a ação dos músculos expiratórios, estabelecendo assim, por algum tempo, algo próximo a um equilíbrio”<sup>21</sup>.

O apoio é importante para evitar que tensões, fadigas e cansaços desnecessários surjam. Pode ajudar ainda no caso de mandíbulas enrijecidas que, por sua vez, podem resultar na perda da agilidade ou mesmo na queda da afinação em trechos melódicos trabalhados nos vocalizes e repertórios.

A seguir faremos a descrição dos exercícios de respiração e apoio trabalhados nos ensaios do Coral UniversIDADE.

**Exercício 1: Controle deliberado do mecanismo respiratório e aumento da capacidade respiratória I (FERNANDES (2009, p.363), baseado em Miller, 1986, p.31)**

1. Inspirar em silêncio absoluto com os lábios entreabertos durante cinco tempos contados pelo regente em tempo moderado. A expansão completa e não forçada das costelas e dos músculos das regiões gastroumbilical e lombar deve ser realizada;
2. Suspender a respiração sem qualquer sensação de “prendê-la” e sem tensões musculares no trato vocal ou no torso. A postura da caixa torácica e da parede abdominal deve ser retida enquanto o regente conta cinco tempos, mantendo o tempo original;
3. Expirar silenciosamente em cinco tempos contados pelo regente, procurando manter a posição do esterno e da caixa torácica;

Observações importantes: Deve haver uma continuidade rítmica entre as três fases do exercício (inspiração, suspensão e expiração). Logo que se completar as três partes do ciclo respiratório em cinco tempos para cada etapa, deve-se começar um novo ciclo de seis tempos, passando pelas três fases sucessivas do exercício. Assim, deve-se aumentar o número de tempos até nove, dez ou doze tempos.

---

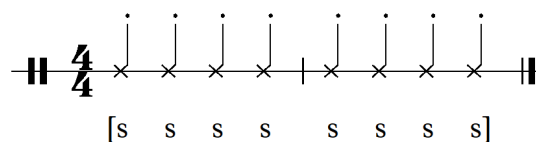
<sup>21</sup> [...] inspiratory muscles [...] strive to retain their initial posture against the action of the expiratory muscles, thereby establishing, for a time, something close to an equilibrium.

**Exercício 2: Controle deliberado do mecanismo respiratório e aumento da capacidade respiratória II (FERNANDES (2009, p. 364), baseado em Miller, 1986, p.32)**

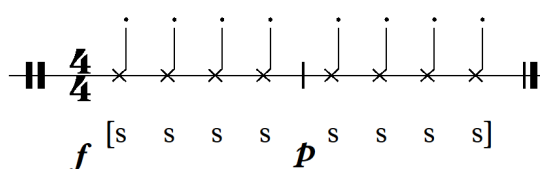
O controle dos músculos do torso durante a expiração pode ser ganho pelo uso do prolongamento das consoantes [s] e [z]. O som deve ser introduzido sem um tom de sustentação, de forma constante, mas, quase inaudível. A postura do esterno deve ser estabelecida antes da inspiração. Uma mão deve ficar sobre a região gastroumbilical e a outra nos flancos, logo abaixo da caixa torácica. A parede abdominal não deve sofrer nenhum impulso inicial para dentro e nem se mover durante o exercício até seus segundos finais. O objetivo é manter a caixa torácica e a parede abdominal em sua posição inspiratória durante todo o exercício. Eventualmente, o abdome precisará se mover para dentro ao final da expiração, mas a caixa torácica deve permanecer mais tempo na posição de inspiração, sem movimentar o esterno. O exercício leva de 40 a 50 segundos. (Ciclos subsequentes, consecutivamente executados com uma rápida e silenciosa respiração, talvez sejam difíceis a princípio. O exercício trabalha o cerne do controle de inspiração-expiração. Ciclos respiratórios mais longos se tornam possíveis com a prática desse exercício).

**Exercício 3: Repetição do “s” e “f” curtos (HAUCK-SILVA (2012), p.107)**

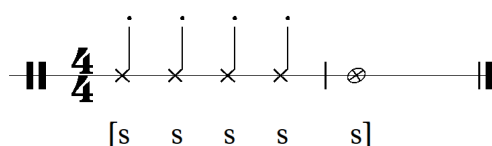
O trabalho a seguir é a repetição do [s] ou [f] curtos. A inspiração é a mesma utilizada no exercício 1 e deve-se articular, repetidas vezes e sem prolongar, a consoante “mantendo costelas e as paredes laterais do abdômen na posição da inspiração” (HAUCK-SILVA, p.107).



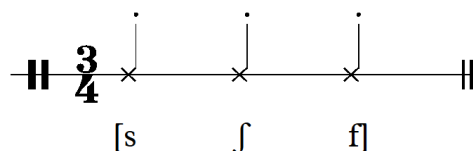
Como uma variação do exercício anterior pode se utilizar o contraste de dinâmicas. Sempre alertamos aos coralistas que o exercício em *piano* não é para ser feito sussurrado ou para não se esquecerem de utilizar o apoio.



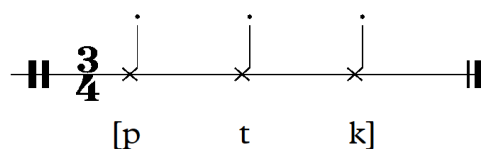
**Exercício 4:** Também baseado nos exercícios de respiração sugeridos por HAUCK-SILVA (2012), nesse exercício trabalha-se com o [s] curto e longo. “Inicia-se realizando o primeiro compasso como no exercício de respiração 3, mantendo-se as costelas e as paredes laterais do abdômen estáveis na transição para o [s] longo, assim como durante a sua realização” (HAUCK-SILVA (2012, p. 107).



**Exercício 5:** Semelhante ao exercício 3, mas dessa vez alternando as consoantes fricativas surdas [s], [ʃ] e [f]. Neste exercício trabalha-se tanto a expiração quanto o relaxamento do diafragma. Deve-se articular bem as consoantes, mas não deve haver movimentação excessiva da barriga. A velocidade deve ser confortável e ao se repetir deve-se ir aumentando a velocidade.



**Exercício 6:** Como no exercício 5, dessa vez com as consoantes plosivas surdas [p], [t] e [k], sempre se atentando à articulação e à movimentação da barriga. A velocidade vai aumentando ao se repetir.



É válido lembrar que esses são apenas alguns dos exercícios realizados para trabalhar a respiração e apoio do coro. O controle respiratório e o trabalho de apoio dão-se também na prática dos outros exercícios que contemplam a preparação vocal.

### 3.4. Molde e uniformização das vogais

Uma breve explicação de como o som do coro pode ficar mais timbrado através da uniformização das vogais é sempre feita nos ensaios antes dos vocalizes. Exemplificaremos a seguir dois exercícios básicos que fazemos para testar se a sonoridade que desejamos foi realmente assimilada com as explicações.

Antes de apresentar os exercícios, mostraremos como é pedido a eles que reproduzam algumas vogais quando forem cantar o repertório que é constituído, basicamente, de música popular brasileira.

A explicação se dá sempre no início com o pedido de que eles falem a vogal [u] como se fossem vaia alguém, mas, antes de vaia, devem se atentar em inspirar bem para que não haja nenhum ataque glótico exagerado. A vogal [u] ajuda a criar um espaço consistente de ressonância na parte posterior da boca. Ao imaginar que vão vaia alguém e inspirar, vão sentir a passagem do ar frio no fundo da boca. Desta forma, o palato mole se levantará e criará o espaço de ressonância da vogal [u].



Figura 21: Vogal [u] como vaia.



Figura 22: Vogal [u] como vaia.

A vogal [i] tem um som focado e sua ressonância é frontal. Ao pedir para que eles cantem a vogal [i], o primeiro impulso deles é o de abrir a boca horizontalmente. Então, pedimos que pensem nos lábios que fizeram na vogal [u] e busquem cantar o [i] em posição vertical e lábios arredondados.



Figura 23: Vogal [i] com lábios arredondados.



Figura 24: Vogal [i] com lábios arredondados.

O [e], como a vogal [i], deve ser verticalizado. Para isto pedimos que tentem fazer a mesma embocadura que utilizaram o [i] e façam o mínimo de ajustes possíveis em sua reprodução.



Figura 25: Vogal [e] com embocadura de [i].



Figura 26: Vogal [e] com embocadura de [i].

Para fazer a vogal [o] pedimos que pensem no redondo dos lábios utilizado para fazer a vogal [u] mas que deixem a mandíbula levemente abaixada.



Figura 27: Vogal [o] com lábios de [u].



Figura 28: Vogal [o] com lábios de [u].

A vogal [ɑ] requer mais abertura da boca e a mandíbula e a língua devem estar abaixadas e relaxadas. Para ajuda-los a encontrar a posição de relaxamento e abertura, pedimos que coloquem o dedo indicador no queixo e abram a boca verticalmente. Assim, a abertura ideal para o canto coral é encontrada.



Figura 29: Vogal [ɑ] com uso do indicador.



Figura 30: Vogal [ɑ] com uso do indicador.

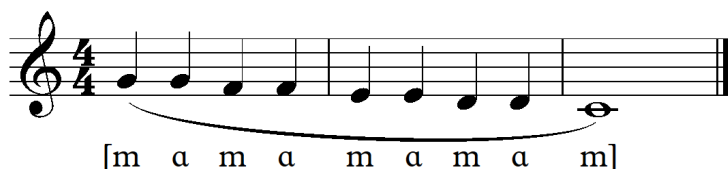


Uma vez que cada vogal foi aprendida e/ou lembrada e unificada separadamente, fazemos dois exercícios para conferir se as vogais estão soando com o som desejado.

**Exercício 1:** Pede-se que eles cantem a sequência de vogais a seguir e se atentem para a abertura da mandíbula, sempre relaxada e com abertura de forma vertical. Partindo da vogal [i], pensando já na última vogal, eles devem cantar sem abrir a boca horizontalmente e sem tensões.



**Exercício 2:** O segundo exercício está exemplificado com a vogal [a], vogal que o coro mais utiliza a abertura horizontal em vez da vertical, mas, pode ser substituída por qualquer outra e tem por objetivo manter a postura e a ressonância da consoante [m] na vogal que se segue. Uma outra possibilidade é a de revezar entre os [m]s diferentes vogais como: [m]-[a]-[m]-[e]-[m]-[i]-[m]-[o]-[m]-[u]



### 3.5 . Exercícios de ressonância

A ressonância para o canto ocorre quando as ondas sonoras produzidas no mecanismo vocal viajam através das estruturas superiores do trato vocal. Os ressonadores (a faringe, a cavidade oral e as cavidades nasais) trabalham juntos para moldar as propriedades acústicas das frequências determinadas pelas pregas vocais. As sensações de ressonância são cruciais para o treinamento da voz cantada. (SMITH; SATALOFF, 2006, p.165 apud HAUCK-SILVA, 2012, p. 110)

Muitos autores ressaltam que regentes e preparadores vocais devem se atentar para o fato de que devem utilizar vocalizes que não coloquem os cantores em situações constrangedoras. É muito comum que os exercícios de ressonância se

iniciem com a vibração labial [br] ou lingual [tr], mas, no caso de grupos corais de terceira idade, esses exercícios podem deixar um cantor que usa prótese móvel inseguro, por exemplo. Tais exercícios podem facilmente ser substituídos por outros de agilidade, que passem rapidamente pelo [br] ou [tr], ajudando a alcançar o relaxamento da língua e a desenvolver a ressonância e, ainda, suprir a necessidade da vibração e contribuir para uma articulação mais limpa e precisa.

Ironicamente, os adultos mais velhos com dentaduras enfrentam desafios semelhante aos das crianças com aparelhos. O condicionamento muscular da língua, do palato mole, dos lábios, etc, exercícios com movimentos rápidos podem ser muito eficazes na abordagem da questão da articulação limpa e precisa<sup>22</sup> (EDWIN, 2012, p.561, tradução nossa).

Os exercícios de vibração labial e lingual são substituídos em nossos ensaios por outros que contenham as mesmas consoantes, mas, de forma menos expositivas, como no uso das palavras “brim” e “trim”.

Em vez de começarmos com esses exercícios vibratórios, optamos por outros em *bocca chiusa* para início. Segundo Daniel (1996, p.37):

A *bocca chiusa* é um vocalize inicial ideal. Ela sempre deve ser produzida de forma suave e leve, quase inaudível para o cantor. É uma ponte natural da voz falada - com sua extensão reduzida - para sua voz cantada- com sua extensão ampliada e maiores exigências técnicas. (DANIEL, 1996, p. 37 apud HAUCK-SILVA, 2012, p. 116).

Assim, após os exercícios de preparação apresentados no subcapítulo anterior, começamos com os exercícios vocais acompanhados ao piano. Sempre exemplificamos os exercícios vocalmente antes de deixar que os coralistas repitam. Só tocar as melodias no piano não é adequado, por ser o piano um instrumento percutido, diferente da voz cantada ou de um instrumento de sopro. Assim, para que o fluxo de ar e o legato não se percam, ao cantarem juntos com o piano, é pedido que eles cantem tudo muito ligado, com a saída de ar e fluxo bem contínuo e uniforme.

Optamos por postar os exercícios todos na tonalidade de Dó Maior, mas nos ensaios ocorrem modulações de meio em meio tom ascendente e descendente. Os vocalizes iniciais, geralmente, são em graus conjuntos e em seguida, utilizamos saltos melódicos e maiores extensões.

---

<sup>22</sup> Ironically, older adults with dentures face similar challenges as do kids with braces. Muscular conditioning of the tongue, soft palate, lips, etc. via fast moving exercises can be very effective in addressing the issue of clean and precise articulation.



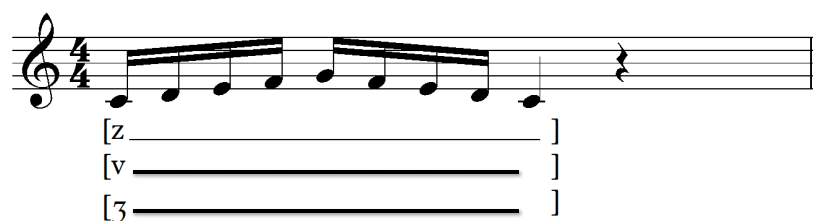
Sobre as extensões utilizadas nos exercícios, costuma-se iniciar os exercícios com os contraltos partindo da nota Lá<sup>2</sup>. As vozes masculinas entram, na sequência, um semitom acima, na nota Sib<sup>1</sup> e, por fim, as sopranos entram a partir da nota Dó<sup>3</sup> ou Dó<sup>#3</sup>.

Colocaremos breves observações em cada exercício a seguir sobre até que nota costumamos subir com as vozes, porque alguns deles não são pensados para alcançar os extremos. Por exemplo, o primeiro em *bocca chiusa*, subimos até o Dó<sup>3</sup> com os homens, Dó<sup>4</sup> com as contraltos e Mi<sup>4</sup> com as sopranos.

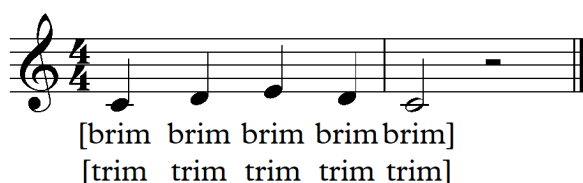
### Exercício 1: *Bocca Chiusa*



**Exercício 2:** Exercícios com as consoantes fricativas sonoras [z], [v] e [ʒ] onde ocorre a vibração das pregas vocais e a produção sonora. (Subimos até o C<sup>3</sup> com os homens e C<sup>4</sup> com as contraltos e Mi<sup>4</sup> com as sopranos).



**Exercício 3:** As consoantes vibratórias [br] e [tr] aparecem com a articulação do texto de pequenas palavras como “brim” ou “trim” ao invés de trabalhar somente com a vibração dessas consoantes puras. (Subimos até o C<sup>3</sup> com os homens e C<sup>4</sup> com as contraltos e Mi<sup>4</sup> com as sopranos).



**Exercício 4:** “zi-u”, “lu-i” e “ri-o” para trabalhar a ressonância e boa articulação. Deve-se atentar para a afinação no movimento descendente. Smith e Sataloff (2006) sugerem que o exercício 4a. abaixo seja feito com a inversão das vogais para trabalhar o *legato*. Subimos até o Dó3 com os homens, Dó4 com as contraltos e Mi4 com as sopranos.

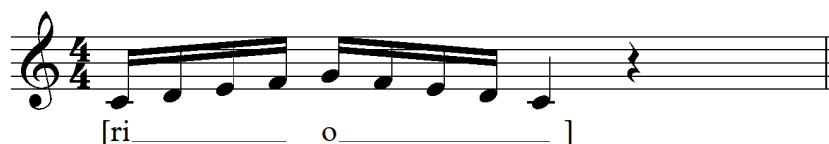
**4a.**



**4b.** Variação do exercício anterior com a utilização da consoante sonora “l” e com as vogais fechadas [u] e [i]. A utilização do “l” curto com uma rápida movimentação da língua. “Quando executada corretamente, o [l] é umas das consoantes mais favoráveis para conquistar uma ação fácil da língua, a chave para a boa articulação”<sup>23</sup>.



**4c.** Deve-se articular o [r] inicial com a parte anterior da língua, um [r] rolado como na palavra “brim” para obter-se as vantagens da vibração da língua. A vogal [o], os lábios devem abrir-se verticalmente para corroborar com o relaxamento da mandíbula.



<sup>23</sup> When properly executed, [l] is one of the most favorable consonants for achieving facile tongue action, the key to good articulation.

### Exercício 5: Ressonância e agilidade

**5a.:** Exercício de agilidade no qual soma-se a consoante [m] e a vogal [o] com o uso dos lábios e a mandíbula relaxada com abertura vertical. O apoio deve ser mantido até a última nota e a respiração de um para o outro deve ser bem administrada para não se utilizar de ar residual antes de se chegar no fim. Subimos até o Ré3 com os homens, Mib4 com as contraltos e Fá4 com as sopranos).



**5b.:** Nesse exercício as consoantes [m] e [n] se destacam por trabalhar a ressonância frontal e a boa articulação. As vogais [i], [e] e [a] subsequentes tendem a atingir essa frontalidade oferecida pelas consoantes nasais. É preciso se atentar para o fato de que a abertura da boca deve ser vertical e a mandíbula relaxada.

mi-ne ma-ne mi-ne ma-ne mi mi-ne ma-ne mi-ne ma-ne mi

mi-ne ma-ne mi-ne ma-ne mi mi-ne ma-ne mi-ne ma-ne mi

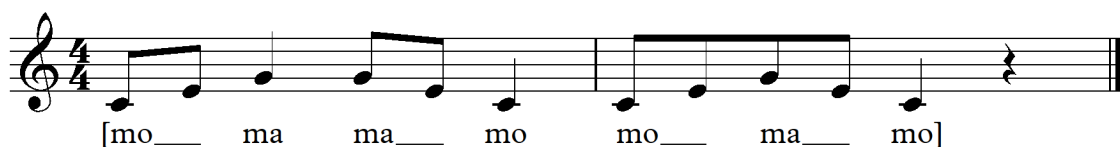
mi-ne ma-ne mi-ne ma-ne mi-ne ma-ne mi-ne ma-ne mi-ne ma-ne mi

### 3.6. Ressonância: exercícios com saltos

O primeiro exercício de ressonância com saltos busca trabalhar a emissão da vogal “a” de forma que ela não soe, na voz dos coralistas, com um timbre muito aberto e estridente, ou, ainda, excessivamente nasal. No Alfabeto Fonético Internacional (IPA)<sup>24</sup>, há dois símbolos para a vogal “a” com sons distintos. Optamos sempre por trabalhar o som que utiliza maior verticalidade para manter a sonoridade do coro mais homogênea. Hauck-Silva (2012) explica que:

O símbolo [a] refere-se ao português brasileiro e também a alguns sons do inglês americano e do francês, ao tempo que [ɑ] está presente em línguas como o inglês britânico, o alemão, o italiano e o francês. [...] [a] é classificada como uma vogal anterior aberta e [ɑ] como uma posterior aberta. Por haver uma propensão à estridência em [a] pede-se que seja articulada como [ɑ]. [...] A vogal [ɛ], por ser normalmente pronunciada com os lábios alongados na horizontal, também pode induzir a um som estridente [...] Para evitar esta qualidade sonora, solicita-se que esta vogal seja produzida com os lábios mais arredondados e alongados verticalmente, todavia mantendo o dorso da língua alto e próximo ao palato duro, como lhe é característico. (HAUCK-SILVA, 2012, p. 78)

**Exercício 6:** O formato da boca no primeiro e no último som [mo] induz o coralista a manter os lábios arredondados quando ele for cantar o [ma]. A mandíbula deve estar livre e flexível sempre. Subimos até o Ré3 com os homens, Mib4 com as contraltos e Fá4 com as sopranos.



**Exercício 7:** Neste exercício de saltos também se trabalha a agilidade, boa articulação e, feito logo em seguida do exercício 6, é necessário que a abertura vertical das vogais “a”, “e”, “i”, “o” e “u” continuem sendo executadas com a mandíbula livre. Subimos até o D3 com os homens e Eb4 com as contraltos e F4 com as sopranos.



**Exercício 8:** Exercício para se trabalhar a vogal [e], difícil de ser cantada em algumas ocasiões. O [e] e o [a] que são antecedidos pelo [i] ressoam mais frontalmente e o [i] que também é antecedido pelo [a] ganha mais espaço de ressonância. A consoante [v] é vibratória e auxilia a colocação na máscara. Subimos até o Ré3 com os homens, Mib4 com as contraltos e Fá4 com as sopranos.



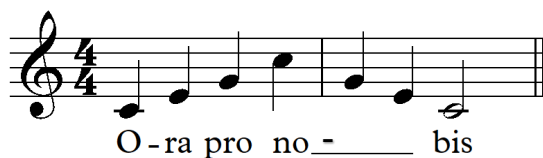
### 3.7. Extensão vocal

Os arranjos e músicas trabalhadas nos ensaios do Coral UniversIDADE geralmente não exigem grande extensão vocal dos naipes porque o aparelho vocal desses coralistas já passou por diversas modificações relacionadas ao amadurecimento. A diminuição da extensão é uma dessas alterações e não depende somente do empenho deles em fazer bem os exercícios nos ensaios.

Fernandes (2009, p. 429) afirma que a respiração bem administrada, a fonação e a ressonância devem estar bem equilibradas e, além disso, o trabalho de extensão vocal só será eficiente se for feito de forma conjunta com o trabalho de registração vocal e modificação das vogais. Certamente, um aspecto depende do outro. Assim, Fernandes (2009) aconselha que nos exercícios, o regente coral ou preparador vocal, oriente os cantores sobre os seguintes aspectos:

1. Administrar adequadamente a respiração;
2. Manter a mandíbula relaxada e a glote aberta, principalmente no registro mais agudo;
3. Manter o direcionamento frontal da voz;
4. Modificar as vogais na medida em que a voz necessitar de algum ajuste do trato vocal;
5. Buscar a melhor junção dos registros, mantendo o timbre homogêneo e consistente.

**Exercício 9:** Exercício simples de extensão onde as vogais [o] e [ɔ] estão em destaque. É enfatizado ao coro que ambas devem ser feitas com a abertura vertical, mandíbulas soltas e as consoantes [r] e [pr] devem ser bastante articuladas. Pede-se também o legato, atenção no apoio e fluxo de ar.



**9b.:** É uma variação do exercício anterior, mas neste caso pede-se que as vogais [ɑ] sejam feitas com a mesma sensação de verticalidade utilizadas nas vogais “o” da primeira opção.



**Exercício 10:** Neste exercício, também se trabalha a extensão do coro e é pedido que quanto mais agudo o exercício ficar, a vogal [e] deve ser, aos poucos, ser substituída pela aberta [ɛ], isso vai ajudar na afinação. Subimos até o Mib3 com os homens, Mi4 com as contraltos e Sol4 com as sopranos.



### 3.8. Homogeneidade sonora e equilíbrio

Fernandes (2009, p. 435) sobre a homogeneidade sonora e equilíbrio tratados na prática coral diz que:

A homogeneidade sonora de um coro depende da similaridade da afinação e da pronúncia das vogais entre os cantores. O equilíbrio, por sua vez, depende da habilidade dos cantores em controlar a intensidade de suas vozes. Assim, para que um coro atinja uma sonoridade homogênea e equilibrada, o regente deverá trabalhar tais aspectos citados.

Nos instantes finais do preparo e aquecimento vocal do Coral UniversIDADE, às vezes, realizamos alguns cânone e um pequeno exercício a três vozes para trabalhar alguns aspectos musicais a partir do resultado sonoro que eles nos apresentam. Assim, é possível, a partir da escuta e dos objetivos de sonoridade

que queremos alcançar, trabalhar os aspectos técnicos no sentido de aperfeiçoar e equilibrar o som do coro.

## Cânnon 1

1 2

Tum ba tum ba tum ba tum ba tum ba tum ba. Dom dom dom di ri di ri dom

3 4

di ri di ri dom dom trá lá lá lá lá trá lá lá lá lá trá lá lá lá lá lá. Hey!

## Cânnon 2

Cânnone Nordestino -

Autor: Edino Krieger

1 2

Es - se bai - ão eu in - ven - tei pra ni - nar o meu a -

3

mor num ber - ço fei - to de rai - os de lu - ar. Bai - ão, oi de ni - nar!

## Cânnon 3 Tradicional de Israel (A paz venha a vós - Shalom Chaverim)

1 2

A paz venha a vós, a paz venha a vós, a paz, a paz. Não

3

há mai - or bem, não há mai - or bem, a paz a paz.

## Amém

(Baseado num excerto do *Pater Noster*)

Piotr Ilitch Tchaikovsky

The image shows a musical score for three vocal parts: Soprano, Contralto, and Vozes masc. (Male Voices). The music is in 4/4 time and features a simple melody with a repeat sign. The lyrics are 'A - men! A - men!'. The Soprano part starts on a high note, the Contralto on a middle note, and the Vozes masc. on a low note. The melody is repeated twice, with a comma indicating a pause or breath mark after the first 'men!'.

É importante lembrar que os exercícios apresentados neste trabalho não são todos os exercícios feitos no aquecimento vocal e corporal do Coral UniversIDADE, mas, os principais. Alguns exercícios de *staccato*, agilidade e dinâmica, por exemplo, não foram citados aqui porque não são os mais recorrentes, ou porque são utilizados para ajudar a solucionar problemas específicos do repertório do grupo, geralmente de trechos que eles têm mais dificuldades. Os exercícios são pensados de acordo com a necessidade, o trecho ou o repertório.

Ressaltamos ainda que, dois ensaios de 1h e 30 min semanais, não nos permite trabalhamos todos esses exercícios seguidos e nessa ordem. Eles variam e são feitos de acordo com a sonoridade e ajustes que buscamos.

## Considerações finais

Nesta dissertação apresentamos um breve estudo sobre a situação demográfica mundial e brasileira do idoso, aspectos benéficos do canto coral na terceira idade, as mudanças físicas e anatômicas do aparelho vocal decorrentes do envelhecimento, o relato do trabalho de preparo vocal de um estudo de caso baseado em nossa prática como preparador vocal do Coral UniversIDADE e, por fim, uma



coletânea de exercícios técnico-vocais que podem auxiliar o regente na construção da sonoridade de seu grupo coral de terceira idade.

Nosso principal objetivo ao realizar este trabalho foi a produção de material adequado de pesquisa, principalmente em língua portuguesa, para auxiliar o regente coral e preparador vocal, profissional e amador, em suas funções perante um grupo vocal de terceira idade. Pretendemos, desta forma, contribuir para amenizar algumas dúvidas e problemas técnicos contra os quais muitos grupos corais de terceira idade devem lutar.

Materiais adequados e eficientes, específicos para coros de terceira idade, são raros de se encontrar em língua portuguesa e mesmo em outros idiomas. Tal material é escasso e muitas vezes se refere a grupos de idades mistas ou jovens adultos. São raros os materiais específicos sobre coros de idosos. Assim, o que foi feito é uma adaptação do que a revisão bibliográfica nos mostrou com a experiência da vivência nossa no Laboratório com o Coral UniversIDADE.

A realização da pesquisa, bem como a escrita desta dissertação nos permitiu concluir que:

1. A construção da sonoridade de um coro de terceira idade não pode ser feita baseada em uma ideia equivocada de que a idade vai os impedir de fazer um trabalho de excelência. Com a bagagem de vida que esses coralistas têm, a musicalidade é um ponto a favor e a sonoridade almejada pode ser alcançada mesmo que de forma mais árdua e lenta;
2. O preparador vocal e o regente do coro devem estar em sintonia para entenderem que o som coral é formado pela somatória das vozes que compõe o grupo. Assim, com paciência e disciplina, a sonoridade do grupo vai se aperfeiçoando, uma vez que grande parte dos cantores possuem nenhum ou pouco conhecimento de canto e técnica vocal;
3. O trabalho de preparo vocal oferecido ao coro no início dos ensaios é o caminho mais eficaz para que se construa uma sonoridade esteticamente bonita, tecnicamente saudável, eficiente e estilisticamente adequada;

4. Uma linguagem acessível, mas sem o uso de termos paternalistas ou infantilizados, é de grande importância para o contato com os coralistas. Eles não gostam de ser tratados como crianças e são sedentos de conhecimento;
5. O relaxamento corporal, a postura, a respiração bem administrada, a unificação das vogais, boa dicção, extensão vocal, dinâmicas, agilidade e o equilíbrio da ressonância são princípios básicos da técnica vocal que não podem faltar em nenhum trabalho com grupos corais de terceira idade e outros;
6. Para evitar o desperdício de tempo trabalhando aspectos menos relevantes para o seu trabalho como um todo, é importante que o preparador vocal ou o regente saibam quais são suas metas a serem alcançadas e então organizarem uma linha metodológica a ser seguida com muita paciência e disciplina;
7. Não se deve exigir do coro de terceira idade o que se espera de um grupo vocal juvenil no que se diz respeito a tempo de resultados, dificuldades de repertório, extensão vocal e etc. Entretanto, não se deve subestimar o grupo e deixar de oferecer desafios a eles. Isso poderia desmotivá-los;
8. Preparo vocal e aquecimento vocal são coisas diferentes. O preparo vocal começa no momento do aquecimento, mas, se estende até o último instante do ensaio e deve incluir não somente exercícios de técnica pura como também a aplicação desses exercícios em todo o repertório ensaiado. Por isso, é importante que, se o preparador vocal do coro não for também o seu regente, ele deve estar presente durante todos os ensaios para, de forma delicada e com permissão e em conjunto com o maestro, trabalhar a sonoridade do grupo durante todo o ensaio.

Por fim, ressaltamos, para futuras pesquisas, que a carência de trabalhos em língua portuguesa que abordem a questão do preparo vocal e da pedagogia musical para grupos corais de terceira idade ainda é significativa. Assim como são poucas as universidades que oferecem em suas grades disciplinas e um laboratório para prática do ensino-aprendizagem com esse tipo de grupo coral tão específico e instigante.

### Referências Bibliográficas:

AMATO, Rita de Cássia Fucci. O canto coral como prática sócio-cultural e educativo musical. Opus, Goiânia, v.13, n.1,p.75-96, Jun.2007

BEHLAU, Mara Suzana; PONTES, Paulo; FEIJÓ, Deborah; MADAZIO Glaucya. Avaliação de Voz. In: BEHLAU, Mara Suzana. (Org.). Voz: o livro do especialista. Rio de Janeiro: Revinter, 2001. V. 1, p. 53-84.

BEHLAU, Mara Suzana; PONTES, Paulo. Higiene Vocal: cuidando da voz. Rio de Janeiro: Revinter, 2001.

BEHLAU, Mara Suzana. Presbifonia: envelhecimento vocal inerente à idade. In: RUSSO, Iêda Chaves Pacheco. Intervenção Fonoaudiológica na Terceira Idade. Rio de Janeiro: Revinter, 1999. P. 25-50.

BEHLAU, Mara Suzana, AZEVEDO, Renata; PONTES, Paulo. Voz Normal e Voz Alterada: conceito e classificação das disfonias. São Paulo: Centro de Estudos da Voz, 1999.

BEHLAU,MaraSuzana;MADAZIO,Glaucya;PONTES,Paulo. Avaliação de Voz. São Paulo: Centro de Estudos da Voz, 1999.

BEHLAU, Mara Suzana; PONTES, Paulo. A Avaliação da Voz. In: \_\_\_\_\_. Avaliação e Tratamento das Disfonias. São Paulo: Lovise, 1995. P. 79- 98.

BEHLAU, Mara Suzana; ZIEMER, Roberto. Psicodinâmica Vocal. In: FERREIRA, Léslie P. (Org.) Trabalhando a Voz. São Paulo: Summus, 1988. P. 71-88.

BIANCHI, Paula. Brasil vai se tornar um país de idosos já em 2030, diz IBGE. [2013]. Disponível em: <<http://noticias.terra.com.br/brasil/brasil-vai-se-tornar-umpais-de-idosos-ja-em-2030-dizibge,91eb879aef2a2410VgnVCM10000098cceb0aRCRD.html>>. Acesso em: 21 mar. 2016.

BRITO FILHO, Luiz Ferreira de. O processo do envelhecimento e o comportamento vocal [monografia]. Rio de Janeiro: Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica, 1999.

CARBONE. Maria Luisa Sanchez, VOX ARCANA: Teoria e pratica della voce, Rugginenti Editore, Milano, 2005.

CARVALHO, F.. Envelhecimento e classificação vocal. XXV Congresso da Anppom - Vitória/ES, Brasil, jun. 2015. Disponível em: <<http://www.anppom.com.br/congressos/index.php/25anppom/Vitoria2015/paper/view/3498/1159>>. Acesso em: 02 Abr. 2018.

CASSOL. M. Benefícios do canto coral para indivíduos idosos. [tese]. Porto Alegre (RS): Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2004.

CUNHA, L. M. P. da. Dificuldades da população idosa nas atividades da vida diária: uma análise comparativa. Rio de Janeiro: Escola Nacional de Ciências Estatísticas, ago. 2004 (Dissertação de Mestrado).

DE MENEZES, Letícia Neiva; VICENTE, Laélia Cristina Caseiro. Envelhecimento vocal em idosos institucionalizados. 2007.

DEGANI, Marcia; MERCADANTE, Elizabeth Frohlich. Os benefícios da música e do canto na maturidade. *Kairós Gerontologia. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde*. ISSN 2176-901X, v. 13, n. 2, 2011.

EDWIN, Robert. Voice pedagogy for aging singers (including the author). *Journal of Singing -The Official Journal of the National Association of Teachers of Singing*, v. 68, n. 5, p. 561-563, 2012.

FERNANDES, Angelo José. O regente e a construção da sonoridade coral: uma metodologia de preparo vocal para coros. Dissertação de Doutorado em Música pela UNICAMP. Orientador: Profa. Dra. Adriana Kayama. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2009.

FERREIRA, Janaina Madeiros; DA CUNHA, Neila Conceição Viana; MENUT, Anaximandro Zylene Casimiro. Qualidade de vida na terceira idade: Um estudo de caso do SESC Alagoas. *GESTÃO. Org-Revista Eletrônica de Gestão Organizacional*-ISSN: 1679-1827, v. 8, n. 1, 2010.

FIGUEIREDO, C. A. Reflexões sobre aspectos da prática coral. In: FIGUEIREDO, C. A. et al. *Ensaio: olhares sobre a música coral brasileira*. Organização Eduardo Lakschevitz. Rio de Janeiro: Centro de Estudos de Música Coral, 2006. p. 3-28

GAMPEL-TICHAUER, Deborah et al. Envelhecimento e voz: características principais e repercussão social. *Dist Comun*, v. 19, n. 3, 2007.

GATTI, Patrícia. Práticas musicoterápicas e o desempenho cognitivo em idosos com queixas de memória. In: *SIMPÓSIO DE COGNIÇÃO E ARTES MUSICAIS, 4.*, 2008, São Paulo. Anais... São Paulo: Paulistana, 2008, não paginado.

HERR, Martha. Considerações para a classificação da voz coralista. In: FERREIRA, Lésle Piccolotto et al. *Voz profissional: o profissional da voz*. Carapicuíba: Pró-fono Departamento Editorial, 1995. p.51-56.

LAPIERRE, N. (1983) 'Guérir de vieillesse', *Communications*, 37: 149-165. Disponível em: <[http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/comm\\_05888018\\_1983\\_num\\_37\\_1\\_1558](http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/comm_05888018_1983_num_37_1_1558)>. Acesso em: 02 de abril de 2018.

LAKSCHEVITZ, Elza. Entrevista. In: FIGUEIREDO, Carlos Alberto et al. *Ensaio: olhares sobre a música coral brasileira*. Rio de Janeiro: Centro de Estudos de Música Coral, 2006.

LUZ, Marcelo Caíres. Educação musical na maturidade. São Paulo: Editora Som, p.17. 2008.

LUZ, Marcelo Caíres & SILVEIRA, Nadia D. Ruiz. A educação musical na terceira idade. In: CÔRTE, Beltrina et al. (Orgs.). Masculin(idade) e velhices: entre um bom e mau envelhecer. São Paulo: Vetor, 2006

MARQUES, Ana Patrícia de Sousa et al. A discriminação na velhice: a infantilização da pessoa idosa. 2016. Dissertação de Mestrado.

MILLER, R. The structure of singing. System and art in vocal technique. New York: Schirmer Books. 1986. p.23.

ONU – Organização das Nações Unidas. A Assembléia Mundial das Nações Unidas sobre o Envelhecimento. Viena, Áustria: ONU, 1982.

RABELO, Thaís Fernanda Vicente. A prática do canto coral na terceira idade com o coral nossa senhora auxiliadora: um estudo de caso. Monografia (Licenciatura em Música). Universidade Federal de Sergipe. São Cristóvão, Sergipe, 2011.

SANTOS JÚNIOR, Dejair Carlos dos. Canto Coral na Terceira Idade. Monografia (Licenciatura plena em educação artística/música). Centro de Letras e Artes, Instituto Villa-Lobos, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2008.

SATALOFF. Robert T. "Vocal Aging and Its Medical Implications: What Singing Teachers Should Know, Part 1," Journal of Singing 57, no.1 (September/October 2000): 29–34.

SATALOFF, Robert T; RUBIN, John S; KOROVIN, Gwen S. Diagnosis and Treatment of Voice Disorders. Plural Publishing. p.423. 2014

SATALOFF. Robert T "Professional Voice, Fourth Edition: The Science and Art of Clinical Care, 3-Volume Set". Plural Publishing, p.593. 2017.

SMITH, Brenda; SATALOFF, Robert Thayer. Choral pedagogy. 2nd ed. San Diego: Plural Publishing Inc., 2006.

SILVA, Caiti Hauck da. Preparação vocal em coros comunitários: estratégias pedagógicas para construção vocal no Comunicantos, 2012. Dissertação (Mestrado em Processos de Criação Musical) – Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

SORDI, Jaqueline. O número de idosos quase triplicará no Brasil até 2050, afirma OMS, 2015. Disponível em: <<http://zh.clicrbs.com.br/rs/vida-e-estilo/vida/noticia/2015/09/numero-de-idosos-quase-triplicara-no-brasil-ate-2050-afirma-oms-4859566.html>>. Acesso em: 21 de março de 2016.

ZANINI, C. R. O. Coro Terapêutico – Um olhar do musicoterapeuta para o idoso no novo milênio. Dissertação (Dissertação em música) – UFG. Goiás, p.45. 2002.

**Sites**

Fonte da Figura1: <http://vivamelhorassim.blogspot.com/2013/06/o-sistema-cardio-circulatorio-e-sua.html> Acesso em: 20 de Outubro de 2018.

## Apêndices

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

**Prof. Daniel Alves Duarte Pedroso Jr**

Você está sendo convidado a participar como voluntário de um estudo. Este documento, chamado Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, visa assegurar seus direitos e deveres como participante e é elaborado em duas vias, uma que deverá ficar com você e outra com o pesquisador.

Por favor, leia com atenção e calma, aproveitando para esclarecer suas dúvidas. Se houver perguntas antes ou mesmo depois de assiná-lo, você poderá esclarecê-las com o pesquisador. Se você não quiser participar ou retirar sua autorização, a qualquer momento, não haverá nenhum tipo de penalização ou prejuízo.

#### **Justificativa e objetivos:**

Os professores do Instituto de Artes estão fazendo uma pesquisa chamada **Preparação vocal para coro de terceira idade: Pressupostos e relato de experiência no Coral UniversIDADE**. Nesse estudo, a partir de uma ampla revisão bibliográfica sobre a relação voz e envelhecimento, almeja-se produzir materiais em língua portuguesa que possam colaborar com o trabalho dos profissionais que atuam a frente de coros brasileiros que se enquadram nessa categoria.

Pretende-se, ainda, com base nos referenciais teóricos, analisar procedimentos técnicos de forma prática, através de pesquisa de campo com o citado coro e relatar tal experiência vivida pelos cantores e por este autor na qualidade de preparador vocal, além de ilustrar as estratégias aplicadas de maneira efetiva e adequadas.

Os principais objetivos desta pesquisa são: a contextualização dos fundamentos utilizados no preparo técnico vocal com ênfase na aprendizagem de idosos; A pesquisa, coleta e análise de dados sobre aquecimentos vocais na prática de coro de terceira idade; A realização de um estudo de caso com o Coral UniversIDADE em que a preparação vocal seja feita pelo autor durante todos os encontros; A Ilustração de pressupostos e fundamentos teóricos com estratégias de aplicação de aquecimentos vocais para coros de terceira idade vivenciadas na coleta de dados e, por fim, a produção de fontes de pesquisa bibliográfica para o público interessado na temática.

Rubrica do pesquisador: \_\_\_\_\_

Rubrica do participante: \_\_\_\_\_

**Procedimentos:**

Participando do estudo você está sendo convidado a frequentar nossos dois encontros semanais, de aproximadamente uma hora e meia de permanência, com duração total de 1 (um) ano, onde os exercícios de preparação vocal serão colocados em prática para avaliação e coleta de dados. Sua presença em todos os encontros é muito importante para o desenvolvimento do estudo, então não poderá haver mais do que 25% de ausência nos encontros. Todos esses encontros serão filmados, assim como os concertos do coro fora dos ensaios semanais. Caso deseje, o participante terá assegurado seu anonimato através do recurso de borrão facial em todos os vídeos e fotos. Esse material audiovisual é importante como fonte de dados durante a análise posterior do pesquisador e poderão ser divulgados alguns de seus trechos em congressos ou apresentações do trabalho em questão. Será realizado também ao final do trabalho um recital com todos os participantes.

(    ) AUTORIZO o uso de minha imagem em todo e qualquer material entre fotos e vídeos, para ser utilizada durante a pesquisa em questão, sejam essas destinadas como dados para análise posterior ou à divulgação ao público em geral.

(    ) NECESSITO da utilização do borrão facial em toda filmagem e foto minha divulgada.

**Desconfortos e riscos:**

Durante as atividades você poderá acabar sentindo algum desconforto muscular típico de uma atividade física de baixo impacto, como caminhada, saltos e alongamento. Porém, esses riscos associado às ações são mínimos e compatíveis com as necessidades para atuação de um cantor.

**Benefícios:**

Se decidir participar deste estudo, você não será recompensado financeiramente por isso. No entanto, as informações produzidas neste estudo podem ajudar a uma maior conscientização musical, além de ajudar na própria capacitação de desenvolvimento da técnica vocal adequada à terceira idade e de contribuir com profissionais que atuam a frente de coros brasileiros que se enquadram nessa categoria.

Rubrica do pesquisador: \_\_\_\_\_ Rubrica do participante: \_\_\_\_\_



**Acompanhamento e assistência:**

Se você decidir participar desse estudo, seu acompanhamento dentro do Programa UniversIDADE, caso seja aluno de outras oficinas, continuará sendo realizado da mesma maneira. Caso aconteça algum problema durante as atividades, como os riscos já citados anteriormente, os pesquisadores garantem assistência necessária a você.

**Sigilo e privacidade:**

Você tem a garantia que sua identidade será mantida em sigilo e nenhuma informação será dada a outras pessoas que não façam parte da equipe de pesquisadores. O material audiovisual será utilizado como fonte de dados e poderão ser divulgados alguns de seus trechos em congressos ou apresentações da pesquisa em questão. Entretanto, a fim de assegurar o anonimato dos participantes, seu nome não será citado e será utilizado, caso deseje, o recurso de borrão facial em todos os vídeos e fotos.

**Ressarcimento e indenização:**

Você não receberá ressarcimento de nenhuma despesa se decidir participar deste estudo. Você terá a garantia ao direito à indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa.

**Armazenamento de material:**

Todo material coletado dentro da pesquisa será mantido em arquivo privado do pesquisador, onde alguns trechos poderão ser selecionados para configurar um arquivo de mídia complementar a sua dissertação de mestrado.

**Sobre os resultados:**

Se você desejar, você terá livre acesso aos resultados das conclusões obtidas neste estudo. Os professores que fazem parte deste estudo, o prof. Daniel Alves Duarte Pedroso Jr e o prof. Dr. Ângelo José Fernandes poderão lhe esclarecer sobre qualquer dúvida sobre esses resultados e saberão lhe explicar o que os resultados significam. Não haverá nenhum custo ou prejuízo a você ou seus familiares que o solicitarem.

Rubrica do pesquisador: \_\_\_\_\_ Rubrica do participante: \_\_\_\_\_

**Contato:**

Em caso de dúvidas sobre o estudo, você poderá entrar em contato com o prof. Daniel Alves Duarte Pedroso Jr e o prof. Dr. Ângelo José Fernandes, no Instituto de Artes da Universidade Estadual de Campinas. Endereço: Rua Elis Regina, 50; CEP: 13083-854; Cidade Universitária "Zeferino Vaz", Campinas – SP ou pelo E-mail dan.brat@hotmail.com.

Em caso de denúncias ou reclamações sobre sua participação no estudo, você poderá entrar em contato em horário comercial com a secretaria do Comitê de Ética em Pesquisa da UNICAMP (CEP): Rua Tessália Vieira de Camargo, 126; CEP: 13083-887; Campinas – SP; Telefone: (19) 3521-8936; Fax: (19) 3521-7187 ou pelo E-mail cep@fcm.unicamp.br.

**Consentimento livre e esclarecido:**

Após ter sido esclarecido sobre a natureza da pesquisa, seus objetivos, métodos, benefícios previstos, potenciais riscos e incomodo que esta possa acarretar, aceito participar:

Nome do (a) participante: \_\_\_\_\_

E-mail.: \_\_\_\_\_ Telefone ( ) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

(Assinatura do participante)

**Responsabilidade do Pesquisador:**

Asseguro ter cumprido as exigências da resolução 466/2012 CNS/MS e complementares na elaboração do protocolo e na obtenção deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Asseguro, também, ter explicado e fornecido uma via deste documento ao participante. Informo que o estudo foi aprovado pelo CEP perante o qual o projeto foi apresentado. Comprometo-me a utilizar o material e os dados obtidos nesta pesquisa exclusivamente para as finalidades previstas neste documento ou conforme o consentimento dado pelo participante.

\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

(Assinatura do pesquisador)

Rubrica do pesquisador: \_\_\_\_\_ Rubrica do participante: \_\_\_\_\_ Versão

1 de 09 de janeiro de 2018

Página 4 de 4

## Anexos



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** PREPARO VOCAL PARA COROS DE TERCEIRA IDADE:  
PRESSUPOSTOS E RELATO DE EXPERIÊNCIA NO ζCORAL UniversIDADEζ

**Pesquisador:** Daniel Alves Duarte Pedrosa Junior

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 91384418.6.0000.8142

**Instituição Proponente:** Instituto de Artes

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 2.918.786

#### Apresentação do Projeto:

A partir da análise de procedimentos técnicos de preparadores vocais que atuam a frente de coros brasileiros, a pesquisa pretende produzir materiais em língua portuguesa que possam colaborar com o trabalho destes profissionais, além de ilustrar as estratégias aplicadas de maneira efetiva e adequada. Essa pesquisa de campo se dará com a turma de 70 coralistas do primeiro semestre de 2016. Esse projeto com o "Coral UniversIDADE" tem ainda a participação de mais 5 alunos bolsistas da graduação em música pela UNICAMP, sendo cada um responsável por uma função no trabalho com o coro. O pesquisador é um voluntário no programa e faz todo o trabalho de preparação vocal no início e no decorrer dos ensaios.

Os encontros são semanais e acontecem duas vezes por semana (terças e quintas) com duração de uma hora e meia cada encontro.

As atividades serão registradas e armazenadas sendo que o TCLE contempla explicitamente este aspecto.

#### Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

**Endereço:** Av. Betrand Russell, 801, 2º Piso, Bloco C, Sala 5, Campinas-SP, Brasil.  
**Bairro:** Cidade Universitária "Zeferino Vaz" **CEP:** 13.083-865  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3521-6836 **E-mail:** epimenta@g.unicamp.br



Continuação do Parecer: 2.918.786

- Contextualizar os fundamentos utilizados no preparo técnico vocal com ênfase na aprendizagem de idosos;
  - Pesquisar, coletar e analisar dados sobre aquecimentos vocais na prática de coro de terceira idade;
  - Realizar um estudo de caso com o Coral UNIVERSIDADE em que a preparação vocal seja feita pelo autor;
- Objetivo Secundário:
- Ilustrar pressupostos e fundamentos teóricos com estratégias de aplicação de aquecimentos vocais para coros de terceira idade vivenciadas na coleta de dados;
  - Produzir fonte de pesquisa bibliográfica para o público interessado na temática.

#### **Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Não há riscos previsíveis nem benefícios diretos aos participantes.

#### **Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Protocolo de pesquisa orientada pelo Prof. Dr. Angelo José Fernandes para obtenção do título de Mestre em Música pelo IA/UNICAMP.

#### **Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Constam deste protocolo a folha de rosto devidamente assinada, a autorização institucional para realização da pesquisa, o TCLE, o cronograma e duas versões do projeto de pesquisa.

#### **Recomendações:**

Não há.

#### **Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

O protocolo atende de forma satisfatória às exigências da Resolução CNS 510/2016.

#### **Considerações Finais a critério do CEP:**

- Cabe enfatizar que, segundo a Resolução CNS 510/16, Art.28 Inciso IV, o pesquisador é responsável por "(...) manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período mínimo de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa.

- O participante da pesquisa tem a liberdade de recusar-se a participar ou de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma e sem prejuízo ao seu cuidado (quando aplicável).

**Endereço:** Av. Bertrand Russell, 801, 2º Piso, Bloco C, Sala 5, Campinas-SP, Brasil.

**Bairro:** Cidade Universitária "Zeferino Vaz" **CEP:** 13.083-865

**UF:** SP **Município:** CAMPINAS

**Telefone:** (19)3521-6836

**E-mail:** epimenta@g.unicamp.br



Continuação do Parecer: 2.918.786

- Eventuais modificações ou emendas ao protocolo devem ser apresentadas ao CEP de forma clara e sucinta, identificando a parte do protocolo a ser modificada e suas justificativas e aguardando a aprovação do CEP para continuidade da pesquisa.

- Relatórios parciais e final devem ser apresentados ao CEP, inicialmente seis meses após a data deste parecer de aprovação e ao término do estudo.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1146483.pdf	11/06/2018 18:39:39		Aceito
Folha de Rosto	folhaderostopdf.pdf	11/06/2018 18:39:26	Daniel Alves Duarte Pedroso Junior	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoDan2018.pdf	11/06/2018 13:45:42	Daniel Alves Duarte Pedroso Junior	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMOCL.pdf	08/06/2018 11:41:10	Daniel Alves Duarte Pedroso Junior	Aceito
Outros	AtestadoMatricula.pdf	08/06/2018 11:30:39	Daniel Alves Duarte Pedroso Junior	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Autorizacaopcd.pdf	08/06/2018 11:24:57	Daniel Alves Duarte Pedroso Junior	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	08/06/2018 11:20:12	Daniel Alves Duarte Pedroso Junior	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

**Endereço:** Av. Betrand Russell, 801, 2º Piso, Bloco C, Sala 5, Campinas-SP, Brasil.

**Bairro:** Cidade Universitária "Zeferino Vaz" **CEP:** 13.083-865

**UF:** SP **Município:** CAMPINAS

**Telefone:** (19)3521-6836

**E-mail:** epimenta@g.unicamp.br





Continuação do Parecer: 2.918.786

CAMPINAS, 26 de Setembro de 2018

---

**Assinado por:**  
**Thiago Motta Sampaio**  
**(Coordenador(a))**

**Endereço:** Av. Bertrand Russell, 801, 2º Piso, Bloco C, Sala 5, Campinas-SP, Brasil.  
**Bairro:** Cidade Universitária "Zeferino Vaz" **CEP:** 13.083-865  
**UF:** SP **Município:** CAMPINAS  
**Telefone:** (19)3521-6836 **E-mail:** epimenta@g.unicamp.br